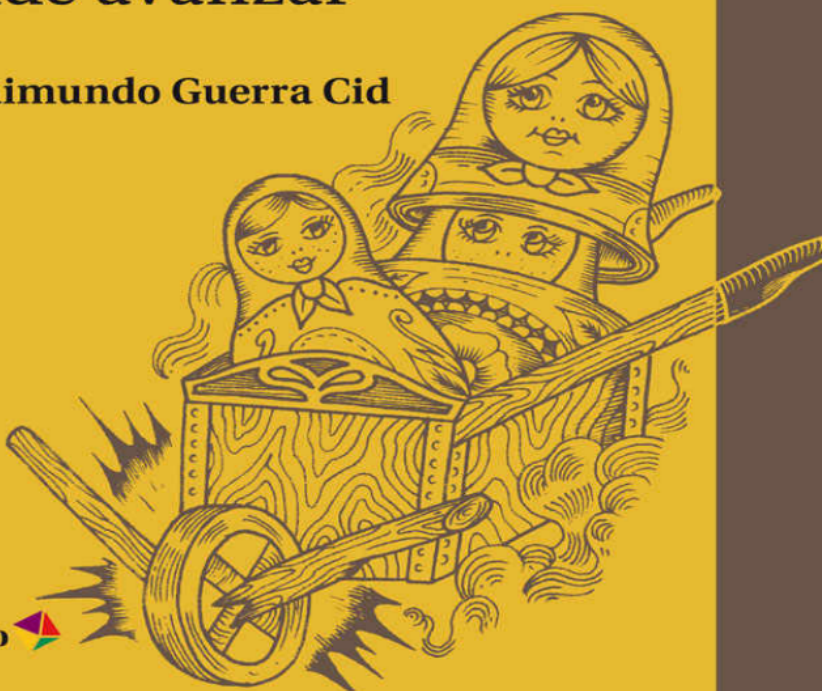
convivencias

Palos en las ruedas

Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar

Luis Raimundo Guerra Cid



Octaedro

Colección Con vivencias

53. *Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar*

Primera edición (papel): enero de 2018

Primera edición: junio de 2019

© Luis Raimundo Guerra Cid

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68
www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN (papel): 978-84-17219-14-7

ISBN (epub): 978-84-17667-73-3

Cubierta: Tomàs Capdevila

Ilustración de la cubierta: Javier García Mora

Fotografía autor: Cristina Gresa Cabrelles

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Agradecimientos

Esta obra está dedicada a mis alumnos, discípulos, discentes, asistentes a nuestras clases, o como ellos mismos prefieran denominarse. Sin su empuje y ánimo no habría libro, pues no tendría nada que mostrar «al otro lado».

Este es un texto escrito para los sufrientes, para quienes no desean quedarse con explicaciones sacadas de la dominante tendencia superficial que nos invade. Es para todos aquellos para quienes la expresión de su padecer no ha sido tomada en serio, han sido ninguneados, no se les ha permitido reflexionar ni organizar sus traumas; es para todo aquel que alguna vez se haya sentido desconectado de sí mismo, de todo y de todos.

Quiero agradecer especialmente a la filóloga Isabel Martín Conde su trabajo y aportaciones para la clarificación del texto; sin duda, ha sido fundamental para el enriquecimiento de la obra y para su comprensión.

Gracias a Carlos Rodríguez Sutil, que ha captado de manera precisa el espíritu del libro y lo ha plasmado brillantemente en el prólogo.

También doy las gracias por el apoyo recibido de diversas instituciones durante estos últimos años: la Fundación Cencillo de Pineda, la IARPP internacional y española y el Instituto de Psicoterapia Relacional, entidades siempre abiertas y sin prejuicio a la hora de permitirme que exponga diversos trabajos y que siempre se han hallado en estrecha colaboración con muchos de nuestros proyectos.

Finalmente, agradezco a Silvia Jiménez, directora de formación de IPSA-Levante, su cobertura múltiple y su ánimo para poder hacer efectiva la redacción del presente libro.

Prólogo

Agradezco emocionado a Luis Raimundo Guerra por haberme ofrecido esta gran ocasión de que mi nombre aparezca asociado a su libro, libro que constituye una sustancial aportación a la comprensión del trauma desde el psicoanálisis relacional, así como a la antropología y a la crítica social y sociológica de nuestra cultura contemporánea. Nuestra sociedad goza de unos grandes avances técnicos que, sin embargo, no han ido acompañados del necesario perfeccionamiento en el ámbito moral que permitiera evitar o reducir los riesgos de su mal uso. Ciertamente, la técnica y la ciencia son, en principio y sin meternos ahora en mayores disquisiciones, neutras, pero desde luego no así el empleo que podemos hacer de ellas. Llama la atención que ya desde la introducción una obra dedicada al psicoanálisis y a la clínica del trauma se plantee el asunto tan escabroso –y necesario– de qué es el mal:

> ¿En qué dirección van el trauma y la maldad? ¿Toda la gente que tiene maldad ha sido traumatizada? ¿Toda la gente traumatizada ha sido objeto de maltrato por alguien a quien podríamos definir como *malo*? ¿Qué es la experiencia traumática y bajo qué mecanismos mentales puede convertirse en algo de lo que nunca nos recuperaremos? ¿Reside la solución ante la maldad y lo traumático en una actitud «positiva», que nos anestesie del dolor ilusoriamente, ante el mundo y el otro, o es mejor tomar una postura cínica y pesimista acerca de lo que nos aguarda?

Esta pregunta ribetea nuestra práctica cotidiana. Está, por ejemplo, el substrato de la definición –inevitablemente ideológica– de lo que es «normal» y de lo que no lo es, y, si bien no se hace de forma explícita en la literatura, es la guía que debe regir nuestras decisiones, incluyendo las en

apariencia menos arriesgadas, de la cual nunca nos librará una supuesta neutralidad o principio de abstinencia, que se ha mostrado en esencia inexistente.

No pretende el autor resolver tarea tan desmesurada como delimitar lo que es el mal de lo que es, «simplemente», patología, pues como bien se deduce de su exposición, no son conceptos excluyentes. Se puede ser malvado y tener un trastorno, algo que ha sido recalcado en el sistema forense norteamericano con la noción de *culpable pero mentalmente enfermo* (GBMI). No obstante, la abigarrada fauna de perversos y malvados modernos que despliega Luis Raimundo en su texto seguramente no gozaría de ningún tipo de eximente que redujera su responsabilidad legal. La cuestión tampoco se resuelve con una actitud «positiva», consistente en trazar las características de la población delincuente, como si solo afectara a determinado grupo de seres humanos; todos podemos ser traumatizadores y lo somos, de hecho, en mayor o menor medida.

Paralelamente, este libro aporta una magnífica introducción al pensamiento relacional contemporáneo, desde el grupo de Boston (Stern, Lyons-Ruth) hasta Mitchell, Stolorow, Orange, Fonagy, Crastnopol y muchos otros, sin olvidar antecesores tan ilustres como Ferenczi, Winnicott o Fairbairn. Al hablar del trauma desde una visión contemporánea tiene el acierto de escarbar con abundancia en los trabajos de Philip Bromberg sobre trauma y disociación, en especial el último (*La Sombra del Tsunami y el Desarrollo de la Mente Relacional*), de reciente aparición en castellano, y, como no podía ser menos, reconoce sus deudas de formación con el gran maestro, Luis Cencillo –cuya concepción sobre el *desfondamiento* es utilizada en los momentos oportunos–, y otros maestros en activo, como Joan Coderch y Alejandro Ávila.

Creo no equivocarme si afirmo que la diferencia básica entre la idea relacional de cómo es la psicoterapia, que todos estos autores asumen, y el psicoanálisis más clásico de Freud, con el abandono de la teoría de la seducción, es el acento que se pone en los factores ambientales como causa y origen de la psicopatología o, en sentido estricto, de la personalidad –caracterizada, según me gusta subrayar, como el conjunto de patrones relacionales semipermanentes con el que estamos dotados– y, desde luego, del trauma, ya sea abrupto o insidioso, como ocurre en el trauma acumulativo o en los «microtraumas» que describe Crastnopol –cuyo pensamiento es explicado en extensión–. En resumen, para comprender el trauma se debe tener en cuenta «…tanto lo que le ocurrió a la persona como la respuesta que el entorno (*surrounding*) tuvo ante el acontecimiento traumático».

Frente a la desgraciada tendencia, tan habitual hasta hace poco, de negar la palabra a la persona que sufre, aduciendo una supuesta solución que reside en la sugerencia de «tú no hables de ello, lo que tienes que hacer ahora es olvidar», leemos con agrado:

> Cualquiera que haya sufrido tiene derecho a recordar y reflexionar acerca de ello, y permitírselo es un compromiso, al menos de quien dice querer a ese sufridor, y un deber cuando el interlocutor es un psicoterapeuta. Es una pena que algunos terapeutas se resistan a elaborar el pasado junto a sus pacientes, sobre todo si lo que pretenden es que este cambie en lo nuclear.

El fruto del trauma es la disociación. El niño, y después el adulto, que no puede hablar de lo que le ha hecho sufrir tampoco puede contárselo a sí mismo, si no quiere enfrentarse con la realidad de un entorno causante del sufrimiento y también negador de este. Bromberg ha estudiado con profundidad este fenómeno de la disociación posterior al trauma. El self es un compuesto de patrones comportamentales tempranos, procedimentales, con un funcionamiento presimbólico, más que de pensamiento reflexivo (memoria narrativa). La conciencia, por su parte, es discontinua, y la mente es un conglomerado de *estados del self* en el que habitamos cada día de nuestra vida. Luis Raimundo Guerra utiliza la feliz metáfora de las *matrioskas* rusas, muñecas encajadas unas en otras, que permiten representar cada uno de los estados discontinuos del self; cada vez nos enfrentamos a la realidad con una *matrioska* diferente y cada una de ellas desconoce en gran medida las demás.

Uno de los capítulos centrales del libro se ocupa de estudiar con minuciosidad los modos y sistemas de traumatización que existen, una vez superada la idea académica y simplista de que «un hecho traumático genera un síntoma». Aunque no abandonemos el modelo general de causa-efecto, la mejor aproximación teórica, que aquí se nos propone con acierto, es la de la teoría del caos, procedente de la física y las matemáticas, y, en concreto, la de los denominados *sistemas dinámicos no lineales*, modelo que ya ha probado su eficacia en procesos caóticos como la meteorología o los movimientos migratorios y que sugiere analogías o metáforas fecundas en el ámbito de la Psicología; en el estudio, por ejemplo, de la relación madre-hijo o de la que se establece entre terapeuta-paciente –se citan los trabajos de Lyons-Ruth y Seligman–. Una de las claves que se subrayan es que siempre es preciso reservar un espacio a la impredecibilidad o la incertidumbre. Así, como dice el autor:

> Si entendemos la relación de una pareja como un sistema de estas características, es porque entre los dos protagonistas hay una enorme diversidad de variables emocionales, comportamentales y motivacionales que influyen sobre el otro, y viceversa.

En ocasiones es inevitable tratar de analizar *a posteriori* cómo se produjo el cambio brusco a partir de una, aparentemente, pequeña variación. Fue la «gota que colmó el vaso» a la que alude el autor, y que yo he oído pronunciada por sujetos que se mueven en el ámbito de las cambiantes personalidades de organización límite, un sector en el que el trauma temprano es especialmente evidente, como viene señalando la Psicología Evolutiva de corte psicoanalítico.

Las diferentes formas de ser traumatizado y de traumatizar son descritas e investigadas convenientemente, además de ilustradas con casos tomados de la clínica, como la extensa viñeta del capítulo vii, «Lo que le ocurrió a Ana», así como con ejemplos procedentes de la prensa, el cine y la televisión. Me ha resultado impresionante, a la vez que esclarecedora, la dinámica social descrita en series de reciente factura, como *Por trece razones*, una serie que se podría entender como la crónica de un suicidio anunciado tras un linchamiento psicológico, o ejemplos tomados de la magnífica serie británica *Black Mirror*, literalmente «espejo negro», el de la pantalla televisiva o de otro aparato que nos está devolviendo nuestra propia imagen, poco favorecedora como sociedad deshumanizada. Tampoco olvidemos el rico uso que se hace de un clásico de la cinematografía, como es *Luz de Gas*.

Para encuadrar la deshumanización, Luis Raimundo parte del pensamiento del filósofo y sociólogo de origen polaco Zigmunt Bauman, recientemente fallecido, y su concepción del presente como la encarnación de la *sociedad líquida*, ella misma expresión del caos, donde cada persona puede pasar rápidamente de una posición social a otra, y de un país a otro, ya sea como turista, trabajador o refugiado, con la compañía de una pareja u otra, y sumida en unos valores e ideologías continuamente cambiantes. Esta época en la que las redes sociales no son la familia o el vecindario, sino que se llevan en un aparatito en el bolsillo, y que podemos utilizar para grabar el ataque que está sufriendo en este preciso momento el vecino –cuyo nombre desconocemos–. La expresión deshumanizada de la agresividad se hace más fácil en la era de la ciencia y la técnica, como muestra el experimento clásico de Milgram o el posterior de Zimbardo, en los cuales la mayor atrocidad puede llevarse a cabo siempre que esté incluida en el protocolo y la exija alguien con bata blanca. Uno de los mayores riesgos ante la realidad que nos atenaza es el de la trivialización

que procede del pensamiento «positivo» de algunos colegas, con el engañoso consejo de «sé tú mismo»:

> A tenor de cómo muchas personas lo interpretan, parece que «ser uno mismo» está relacionado con hacer una reivindicación narcisista de apetencias o deseos (independientemente de que se haya trabajado o no para conseguirlo). Observen ustedes los anuncios que se emiten en los medios de comunicación, con eslóganes repetitivos hasta la náusea y que solo cambian en algunas palabras o matices: «Ahora tú puedes», «Sé tú», «Te lo mereces» o, en su versión megalomaníaca: «Te lo mereces todo», «Te lo has ganado» y, por supuesto, mi favorito: «Lógralo sin esfuerzo».

Era necesario, pues, que esta obra terminara con un *Epílogo para pesimistas*, en el que se intentara ver la luz al final del túnel y se discutiera qué es lo que podemos hacer para llegar a esa luz, pero sin desvirtuar una realidad ya de por sí trastornada y transformada en una realidad virtual.

Con los anteriores comentarios no pretendo haber resumido, en absoluto, un libro tan rico y complejo como el que nos ocupa, sino haber abierto el apetito del lector para enfrentarse a él con el interés que a mí me ha provocado.

CARLOS RODRÍGUEZ SUTIL

Introducción

Desde hace años, una serie de ideas han estado ocupando tiempo en mi mente. Ya en 2004 publiqué *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras «virtudes» humanas*, un libro sobre cómo las emociones negativas como el odio, la envidia o la venganza generan auténticos dramas personales para quienes las sufren y para los que conviven y comparten el oficio de vivir. Sin embargo, quedaron muchos cabos sueltos que merece la pena tener en cuenta, los cuales se han convertido en cuestiones que muchos nos planteamos, preguntas que a menudo me ha costado responder: ¿existe una maldad humana?, ¿está esta relacionada con lo que los estudiosos de la mente hemos denominado *psicopatología*? y ¿está el trauma asociado a la maldad ocasionada por otros?

El asunto no es algo novedoso, ni mucho menos, y de hecho ha sido estudiado por variedad de disciplinas: Psicología, Psiquiatría, Criminología, Antropología, Filosofía, Sociología y Teología, entre otras. En esta última, la Teología, la maldad con frecuencia ha sido entendida desde el punto de vista de la moral religiosa, precisamente un instrumento de medida que las otras disciplinas han rehuido por entender que contiene matices peyorativos y, en algunos casos, extremadamente fanatizados. Para ello, a menudo los pensadores cercanos a la Psicología se han centrado en un concepto, en principio, menos cargado de ideología: la ética. Aunque esta también ha servido para ser parcial y partidaria.

Volviendo a la clínica de la Psicología y la Psiquiatría, encontramos en la psicopatología la «línea roja» perfecta desde la cual podríamos categorizar a los «buenos» y a los «malos», por un lado, y a los «malos» y a los «enfermos», por otro. El problema es que precisamente es la experiencia del clínico lo que hace que esta clasificación sea poco menos

que una quimera. Cuantos más casos analizamos, más claramente observamos que nuestros pacientes han sido traumatizados (o que traumatizan) tanto por personas que se pueden denominar *psicópatas* como por otras donde más bien se observa negligencia o ignorancia.

El psicólogo social Philip Zimbardo habla del efecto Lucifer, un fenómeno que pone en jaque las clasificaciones tradicionales de buenos y malos, puesto que básicamente demuestra que gente *a priori* normal y sana puede cometer auténticas atrocidades dependiendo de las circunstancias. Si a esto le sumamos la importancia de la motivación inconsciente que el psicoanálisis siempre ha estudiado, la ecuación de la maldad se empieza a complicar exponencialmente.

Y todo esto tiene su contrapartida. Los psicoterapeutas solemos ver en nuestras consultas a personas muy traumatizadas, pacientes que han sufrido abusos de todo tipo: sexuales, psicológicos, físicos, etc. Personas que, en definitiva, han sido maltratadas y manipuladas por diversos personajes que han funcionado como antagonistas en su vida: parejas que en principio estaban a su disposición para cuidarlos pero que, no obstante, han malogrado sus vidas; padres o hermanos que han dañado gravemente sus capacidades desde un estado de terrorismo psicológico haciéndolos débiles, inhibidos e inmaduros.

Mientras escribo esta pequeña introducción tengo muchas preguntas en mente, quizá demasiadas. Aun así, creo que valdrá la pena iniciar este camino para que otros, como el mismo lector, se aproximen más que yo para contestarlas.

¿En qué dirección van el trauma y la maldad? ¿Toda la gente que tiene maldad ha sido traumatizada? ¿Toda la gente traumatizada ha sido objeto de maltrato por alguien a quien podríamos definir como *malo*? ¿Qué es la experiencia traumática y bajo qué mecanismos mentales puede convertirse en algo de lo que nunca nos recuperaremos? ¿Reside la solución ante la maldad y lo traumático en una actitud «positiva», que nos anestesie del dolor ilusoriamente, ante el mundo y el otro, o es mejor tomar una postura cínica y pesimista acerca de lo que nos aguarda? ¿Podemos calificar como *malos* solo a los psicópatas y seguir pensando que ello se debe simplemente a un problema genético? ¿Cuál es el papel de la cultura y la sociedad en la constitución de una identidad sólida o en su desintegración?

Desde antes de escribir el resto de las líneas que compondrán este libro sé con certeza que solo podré dar explicaciones parciales a todas estas y a otras preguntas que irán surgiendo. Con todo, creo que la empresa merece la pena y que llegaremos a trazar mapas en los cuales sepamos

mejor dónde están las fronteras entre el trauma, la maldad y los desajustes de la personalidad.

Para finalizar esta introducción, he de advertir al lector que este libro no va sobre «buenos» y «malos», sino que trata de cómo, intencionadamente o no, el resultado de la interacción tiene en ocasiones consecuencias de alto impacto para la salud mental. No es un libro para afinar la suspicacia, sino para comprendernos de una manera más completa y menos sesgada.

L. Raimundo Guerra Cid
Toronto (Canadá)

I. Lo que traumatiza

[El desajuste de personalidad] se produce y se conduce siempre en función de lo otro y del otro, una alteridad se le enfrenta cada vez y cada vez le condiciona con el riesgo consiguiente de impedirle ser lo que es, lo que tiene que estar siendo, y lo que tienen que llegar a ser.

Luis Cencillo, 1973

1. Cuestiones básicas para comprender el fenómeno traumático

Uno de los ejes centrales de este libro lo constituye el fenómeno del trauma, uno de los conceptos sin duda más difíciles de explicar de la mente humana. Por ello, para entender en qué consiste debemos comprenderlo desde perspectivas y teorizaciones diversas. Esto se debe a que no hay una forma ideal y absolutamente eficaz de definirlo ni, por supuesto, de aproximarse a su comprensión.

Para comprender el trauma, y como primera premisa, no hay que tener una idea preconcebida acerca de qué puede desencadenarlo, y mucho menos un recetario de sus posibles consecuencias. El hecho de tener un modelo estático acerca de «en qué consiste lo traumático» genera, normalmente, una automática incomprensión de lo sucedido a la persona y de cómo le ha afectado. Este es un riesgo que puede darse hasta en el caso de los profesionales de salud mental, si estos adoptan sistemáticamente modelos meramente descriptivos y estadísticos. Esta posición hace que se tenga una comprensión parcial del caso, lo cual puede llevar a equívoco en cuanto a las conexiones habidas entre sus traumas, conductas, afectos y dinámicas. Precisamente por esta razón, en este libro no abordaremos el trauma desde clasificaciones descriptivas donde ha de haber un número determinado de síntomas o una duración específica –sirva como ejemplo lo que ocurre en la entidad omnipresente denominada *trastorno por estrés postraumático*–. Nos decantamos por una visión más amplia y estructural, pues, como hemos explicado en otros trabajos, el síntoma es polietiológico –puede tener diferentes orígenes– y polifuncional –puede servir a diferentes propósitos– (Guerra Cid, 2011, 2013).

Por tanto, para comprender lo dañino que nos ha ocurrido y marcado, así como lo que ha influido negativamente a los otros, debemos tener una actitud abierta e investigadora. Cuando algo se desconoce y nos afecta de lleno, lo mejor es investigar para saber qué está ocurriendo, y ello se puede hacer sobre todo a través de psicoterapia y del estudio personal. Sin esta

base de complejidad en el trauma, seremos incapaces de comprender nuestro sufrimiento.

La segunda premisa para comprender el trauma radica en tener en cuenta tanto lo que le ocurrió a la persona como la respuesta, a distintos niveles de comunicación afectivos y contenedores, que el entorno (*surrounding*) tuvo ante el acontecimiento traumático. Esta perspectiva, que se denomina *intersubjetiva*, alude a que hemos de tener presente:

1. El hecho de que no todo el mundo vive como traumáticos los mismos acontecimientos. Un mismo episodio se vive de manera distinta por cada individuo, puesto que el impacto que crea en nosotros lo traumático depende de factores múltiples como la estructura y fortaleza de la identidad (self),[1] el simbolismo y la interpretación de lo traumático para esa persona, etc. En el último epígrafe del capítulo vi explicaremos detenidamente estos y otros factores.
2. La relevancia del contexto en el cual se produce el trauma, así como la respuesta de las personas allegadas a quien lo ha sufrido.

En cuanto al primer aspecto, es obvio que dada nuestra personalidad y la atmósfera en que nos hemos criado nuestra forma de traumatizarnos es diferente. Por ejemplo, hay personas que se toman como un mal trago las novatadas o bromas pesadas en el colegio, pero pueden convivir y sobre todo sobrevivir a ellas. En cambio, para otras resulta un acontecimiento del que no se recuperan jamás, o bien solo lo hacen después de un pedregoso camino de trabajo personal.

Del mismo modo, no es lo mismo que nos ocurra un trauma personal que uno que sea más genérico, como serían las catástrofes naturales. Mientras que en los traumas individuales nos cuesta, por regla general, hablar de ellos, en las catástrofes no ocurre lo mismo, y las personas que las han sufrido se muestran mucho más dispuestas a compartir esas experiencias y a pedir ayuda, en comparación con los otros casos (Siegel, 1999). En mi opinión, de las muchas variables existentes para que esto suceda, una de ellas es la ausencia o la presencia de vergüenza en el hecho traumático. Esto es así porque la vergüenza es un «termostato» indicativo de hasta qué grado se está vulnerando nuestra intimidad y nuestras escenas más temidas.

En cuanto al segundo asunto del que hablaba, la respuesta del entorno, esta es definitiva para la elaboración de la secuencia traumática o incluso

para su empeoramiento. Los teóricos intersubjetivistas hablan constantemente de la influencia del entorno en los acontecimientos de sufrimiento humano. Desgraciadamente, los clínicos tenemos experiencias continuas en estas lides. Por ejemplo, en los casos de abuso sexual puede tener peores consecuencias la reacción de los padres de la víctima (y de otros elementos centrales de su estructura de acogida) ante esta que el hecho en sí.

No en pocos casos se observa que el individuo está traumatizado no solo por lo que ocurrió, sino también porque su entorno lo tachó de mentiroso o confabulador cuando se atrevió a contarlo (Guerra Cid, 2006). La experiencia que especialmente un niño puede tener ante esto es confusa, pues le hace dudar de su propia experiencia, generándole desrealización y despersonalización. El fuerte impacto que las figuras de apego pueden tener sobre el niño ante la negación de un hecho traumático que le ha ocurrido puede o bien hacerle creer que en realidad no pasó o, más probable aún, llevarlo a disociar la experiencia traumática dejándola relegada en la memoria, aunque esta seguirá «funcionando» en la mente. A dicha circunstancia, los llamados *psicoanalistas intersubjetivistas*[2] la han denominado el *inconsciente invalidado* (Orange, Atwood y Stolorow, 1997: 39).

En todas estas situaciones participa un mecanismo denominado *disociación*, que normalmente aparece funcionando como defensa psicológica. La disociación se produce como respuesta a toda la amalgama de situaciones, sentimientos y emociones de signo negativo (miedo, asco, engaño, vergüenza, etc.) que quedan relegados al plano más inconsciente del individuo, pero que siguen generando síntomas psicológicos, como fobias y ansiedad. Esta secuencia puede acompañar al individuo el resto de su vida si no elabora lo sucedido en un contexto de seguridad para él.

2. Los orígenes del estudio del trauma

El trauma psicológico ha sido estudiado tradicionalmente por el psicoanálisis a raíz del esfuerzo y los descubrimientos que Sigmund Freud efectuó cuando era un joven neurólogo, prestando una herencia de conocimiento en la que numerosos psiquiatras, psicólogos y psicoanalistas han participado desarrollando nuevas perspectivas. La discusión de sus teorías ha llevado a que tengamos cada vez mejores recursos teóricos, técnicos y prácticos para tratar de abordar y paliar el sufrimiento psíquico producido por los traumas vividos.

Este primer Freud trataba en París con jóvenes mujeres aquejadas de una patología denominada *histeria* (1895). Los síntomas eran difusos, pero destacaba sobre todo el hecho de que tenían determinadas partes del cuerpo o algunas funciones atrofiadas, aunque no hubiera causa biológica para ello (mecanismo que denominó *conversión*). Estas pacientes tenían, entre otros síntomas, parálisis de piernas o una debilidad extrema y un cansancio generalizado que no podían ser explicados por la Medicina a través de la búsqueda de algún agente biológico que lo desencadenara. La causa era, como Freud averiguaría bien temprano, psicológica.

El creador del psicoanálisis observó que los traumas, dependiendo de su intensidad, rebasaban la capacidad de ser elaborados por sus pacientes, dado que sería algo que la mente no podría gestionar, lo cual generaba un conflicto psíquico que impedía la integración de la experiencia vivida en su personalidad. Y a lo largo de toda la historia de la psicoterapia hemos observado cómo esa falta de integración de las experiencias que vivimos genera desajustes psicológicos diversos que provocan daños y variaciones en la identidad, el comportamiento y en todo el mundo interno del individuo: pensamiento, reflexión, mentalización[3] y fantasía.

Esta teoría base de Freud es la que posteriormente retomaría su alumno Sandor Ferenczi, con una gran dosis de humanismo que aportaría las primeras semillas para la visión que el psicoanálisis relacional o el intersubjetivista actual tienen con relación al trauma.

La mayor controversia de la teoría de Freud la encontramos en su

segunda etapa, tal y como piensan académicos y entendidos del psicoanálisis (Herman 1997; Gabbard, 2002; Coderch, 2007). Muy criticado por sus teorías, Freud se inclinó hacia un modelo más médico y «científico». Fruto de esta circunstancia y de sus nuevas observaciones, dejó su teoría del trauma inicial en un segundo plano y se centró en crear ese modelo médico, biológico y universal que resultaba más cientificista. Para ello, por un lado, propuso un método con protocolos estrictos para tratar los conflictos psicológicos (la cura-tipo psicoanalítica) y, por otro, buscó una causa universal y ligada a lo biológico (pulsiones, complejo de Edipo, tópicas, etc.) que explicase tanto el funcionamiento psíquico normal como el patológico.

El problema de esta nueva teorización fue que todo lo que se hallaba implícito o explícito en su primera teoría dejó de ser tan importante. Así perdimos los clínicos la oportunidad durante mucho tiempo de incluir factores fundamentales en el tratamiento del trauma como las relaciones interpersonales, el tipo de cariño y atención dispensado en la infancia con sus déficits, superávits y defectos, y la cultura o la estructura familiar, por citar solo algunos. Este segundo Freud abrió un camino hacia lo que era el mundo psíquico interno, pero suavizó la importancia nuclear que tiene la interacción.

Y estas son las temáticas que las psicoterapias psicoanalíticas contemporáneas están teniendo en consideración, puesto que a través de la experiencia clínica y la investigación (en infancia, neurociencia, teorías de sistemas, etc.) parecen clarificar que el camino más resolutivo a la hora de tratar el trauma está en nuevas interacciones reparadoras y emocionalmente correctoras.

3. El trauma se genera en la relación (y se restaura en la relación)

Potencialmente todos podemos traumatizar, en ocasiones sin ser siquiera conscientes de ello. Mas ninguno escapamos a las experiencias traumáticas, y en mi opinión esto se debe a que siempre hay experiencias (sobre todo en la primera y la segunda infancia) que van a desbordar nuestra capacidad de entendimiento y de elaboración de lo sucedido.

Para el psicoanalista español Luis Cencillo (1973, 1977) es precisamente la carencia de filtros para comprender la realidad lo que hace tan vulnerables a los niños. En su conceptualización del ser humano señaló que todos venimos *desfondados* radicalmente, es decir, que estamos limitados y no programados para gestionar, sobre todo, nuestras emociones y sentimientos complejos. Como señalaba, no venimos al mundo dotados de unos filtros que hagan que comprendamos mejor las realidades en las que participamos, por lo que vamos aprendiendo y sirviéndonos de automatismos en la forma de relacionarnos (lo que se denomina *conocimiento relacional implícito*).

Desde esta perspectiva, es lógico pensar que por ideal que pueda ser nuestra infancia nunca tendremos los filtros y el sostén suficientes para salir indemnes de todas las situaciones. Al contrario, estamos constantemente expuestos a situaciones, contextos e interacciones que pueden desembocar en episodios traumáticos y en síntomas psicológicos de diversa índole: miedo, ansiedad, incapacidad de introspección o de interacción con los demás, etc. Esta circunstancia es tan potente que situaciones que pueden ser o parecer nimias ocasionan consecuencias que incapacitan al sujeto (dicho razonamiento, basado en las teorías de sistemas dinámicos no lineales, será explicado posteriormente).

Sin embargo, habría múltiples factores que amortiguarían o intensificarían la experiencia traumática. Uno de ellos serían esos filtros que necesitamos para comprender la realidad, sobre todo afectiva, desde que somos muy pequeños. Si estos filtros fueron correctamente brindados

por los cuidadores, de forma que generaran una estructura de apego segura, hay más facilidad para que aspectos como la vergüenza no tuvieran gran relevancia y no influyeran como algo negativo tras un hecho traumático. Pongamos en el ejemplo de una niña de la que han abusado sexualmente y que tiene una estructura de apego segura con los padres. Tendrá muchas más probabilidades de desahogarse con los padres por lo sucedido, dado que pensará que ellos no la rechazarán; no obstante, si esta estructura no sostiene, lo que ocurrirá es que la niña lo vivirá como algo negativo y puede pensar que será rechazada si lo cuenta. Esto es algo a su vez imbuido por el abusador, quien suele tener la tendencia a culpar a la víctima por lo que ha hecho, cosa que provoca en ella un desbordante sentimiento de vergüenza.

4. Traumas del desarrollo: Adela o los traumas sin contundencia aparente, pero que tienen el mismo efecto

Cuando hablamos coloquialmente de *trauma* solemos tener la tendencia a pensar que este suele ser un hecho o momento puntual que posee un gran impacto en nosotros. Si bien es cierto que esta es una de las maneras en que el humano se traumatiza, ha de decirse que no es la única, como iremos viendo. Ahora nos vamos a referir a estos traumas «puntuales», que son de muy variada naturaleza. Algunos de ellos son:

- Abusos físicos y/o sexuales.
- Abusos psicológicos, que incluyen múltiples tipologías de acoso y maltrato (*bullying*, *ciberbullying*, acoso moral, *mobbing*, etc.).
- Agresiones de diverso tipo.
- Humillaciones.
- Accidentes.
- Catástrofes naturales.
- Terrorismo.
- Enfermedades propias y de seres queridos.
- Fallecimiento de personas pertenecientes a la estructura de apego y de otras de referencia para el sostén psicológico y emocional.
- Otros episodios en los que la persona se siente gravemente amenazada o cree que peligra su vida.

Es cierto que todos estos traumas suelen generar graves problemas, a no ser que se puedan elaborar a tiempo o se vean condensados o desplazados en otras secuencias traumáticas, reservando sus consecuencias a circunstancias que pueden parecer no relacionadas. En cualquier caso, el *trauma por episodio puntual* no es la única forma en que una persona

puede resultar traumatizada. Otra situación bien conocida es aquella en la cual la infancia de un individuo puede representar un trauma en sí misma, un trauma a lo largo de todo el desarrollo de su personalidad e identidad que se puede producir en la primera y segunda infancia, así como en la adolescencia. Cuando, además, estas secuencias tienen que ver con las malas disposiciones relacionales del entorno, hablamos de un *trauma del desarrollo*. En dichas circunstancias, normalmente, no ha habido nada en concreto excesivamente traumático, si bien la suma de todo ello tiene como resultado un gran impacto en el equilibrio emocional del sujeto.

Esta perspectiva la podemos observar, con diferentes matices, desde varias teorías:

- La psicología del self de Heinz Kohut (1971, 1977), quien sostenía que los traumas se podían producir a través de déficits durante el desarrollo temprano del self. Según su teorización, necesitamos una función *especularizadora* de nuestros cuidadores para nutrir y conformar nuestra identidad. Un ejemplo de dicha función deficitaria se observa cuando no se le devuelve al niño una imagen valiosa de sí mismo. En la infancia necesitamos que las figuras de referencia que nos otorgan apego hagan de espejo (especularicen) de nuestras virtudes y nos ayuden a mejorar los fallos.

  Para este desarrollo de nuestra personalidad e identidad también precisamos que esas figuras nos hagan de modelo ideal y que a la vez estas figuras parentales nos permitan esta identificación. Si en el desarrollo del self del infante estas dos funciones no se ven satisfechas, nos encontraremos con un déficit en la estructura de su self y habrá una mayor probabilidad de trauma a lo largo de su desarrollo. A estas dos funciones habría de añadirse la sensación de pertenencia al grupo, o *transferencia gemelar* (Kohut, 1971).
- La teoría del microtrauma de Margaret Crastnopol (2011b, 2015), desde donde se observa cómo pequeños traumas que pasan desapercibidos a lo largo del desarrollo evolutivo del niño tienen consecuencias relacionales y emocionales nefastas a largo plazo, fruto de su acumulación. Además, estas secuencias microtraumáticas pueden influir a diferentes generaciones y en distintas direcciones.
- Y todo proceso en el cual lo traumático se produzca en la relación de una manera acumulativa, es decir, con una baja

intensidad emocional que al final de un lapso de tiempo determinado termine provocando consecuencias graves: angustia psicológica, problemas en las relaciones afectivas, inseguridad, etc. Situaciones como la *acomodación patológica* (plegarse a otra persona con tal de no perder el vínculo), descrita por Brandchaft, podría ser un trauma del desarrollo, dado que prima el conflicto relacional, sobre todo si este se produce paulatinamente. Asimismo, muchas *neurosis de abandono*, como ocurre en el caso que vamos a ver a continuación, pueden también actuar como un trauma del desarrollo. Otros ejemplos serían los traumas de género, es decir, los generados por tener que asumir roles de género fijos y culturales en el desarrollo evolutivo de la persona, y el *role reversal* o situaciones en las cuales un infante actúa de cuidador de padres, hermanos, etc., que constituye también un claro ejemplo de trauma del desarrollo.

El siguiente ejemplo nos va a permitir ver qué es lo que ocurre en el desarrollo de la identidad y en su funcionamiento. Se trata de una mujer de 26 años, «Adela», que acude a consulta aquejada fundamentalmente de problemas de pareja. Cuenta que su novio ya no puede soportar más su control sobre él. Ella constantemente se las ingenia para cogerle el móvil y revisárselo. Tiene continuamente la fantasía de que él la engañará y, sobre todo, que la abandonará por otra y la dejará sola. Su novio está convencido de que debe de tener algún trauma puntual y grave. De hecho, él a menudo le dice a Adela: «Cuando eras pequeña seguro que tus padres te perdieron en unos grandes almacenes o algo así». Este es un comentario intuitivo, porque él observa que el mayor miedo de Adela es ser abandonada.

Sin embargo, cuando Adela acude a consultar sobre estos y otros problemas, no vemos en las fases exploratorias ni en los primeros meses de su proceso terapéutico que haya habido ningún trauma puntual de esa clase. Pero su infancia está llena de episodios en los cuales Adela fue relegada y menospreciada sutilmente. Por otra parte, su sensibilidad y emotividad eran o bien tomadas a risa, o bien censuradas con enfado. Esta es una de las múltiples formas en que Adela también era abandonada afectiva y emocionalmente por padres y otros familiares cercanos.

El padre de Adela, en parte por su profesión, pero sobre todo por la penosa relación que mantenía con la madre, estaba muy poco en casa. Y cuando lo hacía, según Adela, su actitud era «como estar de vacaciones» y no permitía que nadie lo molestase. En estos casos, desgraciadamente muy

comunes, si uno de los progenitores yerra en las funciones básicas de sostén, el otro puede amortiguar el posible impacto emocional. Pero en este caso tampoco era así: la situación era más bien de «sálvese quien pueda». Adela, sus padres y sus hermanos no tenían vida en familia, sino que más bien cada uno hacía la guerra por su parte.

Como pueden ver, en Adela no se observa una situación traumática concreta del tipo de haberse perdido o de haber sido abandonada; no obstante, presentaba un grave déficit afectivo, que a su vez le ha generado *fallas en el self* (según la terminología que utilizó Kohut). Es decir, su identidad no está hecha de un modo sólido, su autoestima es baja y carece de confianza en sí misma. La infancia de Adela, una niña que no era validada ni a la que se le devolvía una imagen valiosa de sí misma, es traumática en sí misma. La suma de pequeños episodios microtraumáticos generó en ella lo que se conoce como *personalidad abandónica*, por la cual continuamente tenía que revisar si existía seguridad sobre la permanencia de su novio. Necesita realizar un «check-in» constante y encontrar o rechazar pruebas de que va a ser abandonada.

Si una persona con estos rasgos de personalidad encuentra a otra que a su vez se posicione como un cuidador o como una figura paterna, se produce una relación patológica y tóxica. A esta conjunción la hemos denominado *afectopatología relacional abandónica* (Guerra Cid, 2006, 2013); este tipo de problemas en las relaciones de pareja vienen dados por distintas tipologías y secuencias traumáticas vividas por ambos individuos.

En cualquier caso, y volviendo a nuestra protagonista, el hecho de verse afectivamente abandonada, negada en sus demandas emocionales o humillada ante la expresión de sus sentimientos genera una secuencia de pequeños traumas que desembocan en una personalidad desajustada. En el caso de Adela hay un continuo déficit en todas estas funciones. En contraposición al segundo Freud, que pensaba que los trastornos provenían de un conflicto dentro de la mente, las denominadas *perspectivas del déficit* nos muestran cómo a menudo muchas personas tienen carencias en la construcción de su personalidad. Sobre todo, cuando las figuras de referencia no aportaron una devolución de la imagen en general y de las cualidades del sujeto en particular. Es, como decíamos anteriormente, lo que Kohut denominó *especularización.*

Falta de reconocimiento, arrojada a subsistir sin afecto y no mirada, Adela genera herramientas de comprobación de que sus seres queridos, como su novio, no se van a ir y no van a abandonarla. Cualquier circunstancia, como que Raúl, su novio, no le contestara los mensajes o al teléfono por estar ocupado, le desatan temores y angustia. También el

hecho de que en algunos momentos él se mostrara más callado o reflexivo era interpretado como un inminente abandono, cuestión que tenía que comprobar de modo constante exigiendo pruebas de amor y sobre todo garantías de que no iba a ser abandonada.

En el caso de esta mujer, en definitiva, no se observan episodios puntuales de alto impacto, sino que el trauma es relacional y se construye a través de su desarrollo. Lo que desestabiliza a Adela es su infancia en general, la ausencia emocional de los progenitores y la humillación ante sus sentimientos. El trauma no se puede medir, en cuanto a intensidad se refiere, o por si es puntual, de desarrollo, una suma microtraumática, etc. Todos y cada uno de estos aspectos dejan una acusada impresión en la identidad y con frecuencia generan personalidades desajustadas y con síntomas diversos.

1. El lector encontrará en los dos siguientes capítulos de este libro espacio dedicado al concepto de *self*. De momento podemos adelantar que *self* e *identidad* son conceptos similares, de hecho en este libro se van a tratar como sinónimos. Desde las perspectivas contemporáneas de estudio, se entiende que el self no es unitario, sino que tiene facetas diversas que normalmente se encuentran en conflicto, generando problemas en el mundo emocional y comportamental.

2. El intersubjetivismo es una corriente contemporánea del psicoanálisis que participa de muchos de los presupuestos de las denominadas «escuelas relacionales». Teniendo en sus bases la «psicología del self» de Heinz Kohut, el intersubjetivismo plantea que las experiencias de un individuo están enlazadas a través de interjuegos en una interacción con otros mundos de experiencia que están organizados de modo distinto (Coderch, 2010). La intersubjetividad sería aquel campo que se crea en el encuentro de dos subjetividades distintas.

3. La mentalización es un concepto muy en boga en las corrientes psicológicas actuales, y su trabajo en psicoterapia resulta fundamental. Para P. Fonagy y A. Bateman: «La mentalización se refiere a la capacidad de comprender las acciones tanto de los demás como de uno mismo en términos de nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y anhelos Mentalizar implica la toma de conciencia de los estados mentales presentes en uno mismo o en otras personas, sobre todo cuando se trata de explicar la conducta» (2016: 28). Por nuestra parte, y como apuntamos en otro texto, entendemos que la mentalización «sería aquella actividad mental que hace que nos emocionalicemos y sintamos nuestros pensamientos y que pensemos sobre nuestras emociones y sentimientos» (2013: 163), y todo ello teniendo en cuenta los estados mentales del otro.

II. Dónde cicatriza (o no) el trauma: el self y su dinámica

Su drama no era el drama del peso, sino el de la levedad. Lo que había caído sobre Sabina no era una carga, sino la insoportable levedad del ser.

M. Kundera, 1984

1. ¿Qué es el self?[4]

Cuando Milan Kundera redactó la magnífica novela *La insoportable levedad del ser* (1984), no estaba escribiendo solo sobre tormentosas historias de amor o sobre un episodio puntual de la Guerra Fría en Europa, sino que había algo más profundo. Entre sus líneas se desliza la constante pregunta sobre si la existencia y el ser son más llevaderos desde una vivencia superficial o bien asumiendo su peso. De este modo, las historias entrelazadas que el autor narra y que tienen que ver con tortuosas relaciones de pareja hablan acerca del compromiso y la responsabilidad con uno mismo y con los demás. Estas características se confrontan con la superficialidad, lo frívolo y la falta de consistencia. Lo que en principio parece una dulce levedad del ser, se convierte después en insoportable para los reflexivos personajes que describe el novelista checo.

La insoportabilidad a la que se refiere Kundera tiene que ver con el sufrimiento en perderse en lo superficial y liviano. La paradoja es que esa levedad se vuelve pesada, sobre todo porque se termina careciendo de herramientas para afrontar la realidad. Vivir sistemáticamente en lo superficial vacía al individuo y lo condena a un posicionamiento vital en el que es difícil sobrevivir de manera sana. Quizá Kundera hoy no tiene el éxito que debiera, puesto que lo que se vende socialmente es lo fácil, positivo y, aún peor: todo aquello que implique reflexionar lo mínimo posible.

Para el propósito de mis explicaciones, pasaré del ser al self, constructo muy utilizado en la psicología contemporánea, para el cual se suelen utilizar también sinónimos como «el sí-mismo» o la «identidad». En cualquier caso, el self es un concepto cualitativo que se refiere, en líneas generales, al grado de consciencia sobre nosotros mismos y a la integración de las diferentes partes que cada uno tenemos, o sea, lo que somos o al menos lo que creemos ser.

El pensador español Luis Cencillo[5] definió la identidad como algo que consiste en:

> «Haber conectado vivencialmente con el propio núcleo singular, concreto, dinámico e irrepetible que cada uno es, y asumirlo como única realidad propia y efectiva que poseemos, con sus limitaciones y sus defectos… La identidad no es resignada, sino esencialmente dinámica: lo que se es o se ha empezado siendo es para promoverlo sin cesar hacia mejoras en diferentes órdenes y sentidos». (2002: 45)

Son muchas las cuestiones que se derivan de esta interesante definición, y lo que más sobresale es que en nuestra identidad lo fundamental es nuestra singularidad, que siempre va a ser distinta de la del otro. También llama la atención el carácter dinámico del self, es decir, que lo que somos no queda ya hecho de una vez para siempre y sin cambios, sino que siempre se halla en movimiento y transformación. Por ello, las personas a lo largo de la vida mejoran o empeoran en su identidad en cuanto a cómo se sienten y se tratan a sí mismas y en cómo se relacionan con los otros.

Por otra parte, uno de los autores que más ha estudiado el self y el pensamiento relacional en el psicoanálisis contemporáneo, Joan Coderch (2010, 2012), señala que el self es un concepto complejo y con muchas vertientes, lo cual complica su definición y el consecuente consenso entre científicos. Para definir el *self* trae a colación ideas tanto de Kohut (psicología del self) como del psicoanálisis relacional (que hace hincapié en la importancia de las interacciones), que Coderch integra como sigue:

> «El conjunto de sentimientos de coherencia, unidad y continuidad de cada individuo, construido por la continuada interacción entre el sujeto y el medio humano que lo rodea». (2006: 215)

Esta definición nos conecta con un aspecto clave en la construcción de la identidad, como es la interacción con ese «medio humano», el cual no es solo su estructura de apego familiar, sino todas las futuras organizaciones relacionales en las cuales se van a incluir la amistad y la pareja, pero también la sociedad y la cultura en la que se desenvuelva. Y esto se debe a que inevitablemente cada individuo se halla inserto en un grupo familiar (u otro grupo que cumpla esa función), grupo que está incluido en una sociedad, la cual a su vez está, junto con el resto de variables, contenida por la cultura y sus manifestaciones.

Sin excluir factores centrales en la construcción de nuestra identidad, el self también se puede entender básicamente como *memoria*: memoria declarativa y memoria procedimental.[6] Somos nuestros recuerdos, nuestros automatismos relacionales y emocionales, y a la vez, dentro de todo ello,

también somos nuestros traumas. El self desde su forma más nuclear de autoconsciencia se sirve de los recuerdos y automatismos para generar una sensación de «ser». Tal y como señala J. Fossahge (2005), precisamente la conexión entre memoria implícita y explícita[7] nos genera la sensación de coherencia del self, de que somos alguien con autoconsciencia, con una historia y unos propósitos.

Por ello, es una barbaridad tratar de negarle a una persona que ha sufrido experiencias traumáticas elaborar su pasado y sus memorias, haciéndole centrarse solo en el aquí y el ahora. Es un discurso muy en la línea de la autoayuda y la moda de «ser positivo» que obliga a no pensar en lo acontecido, a no tratar de comprender lo ocurrido y a no asumir sus consecuencias emocionales. Las vigencias de la modernidad actual nos llevan y obligan a vivir solamente disfrutando del momento; así, la solución momentánea parece estar en vivir a tope el presente para no asumir el pasado ni poder proyectarnos hacia el futuro. Desde luego, se trata de la receta perfecta para seguir fomentando este hedonismo social que nos rodea.

A veces, el consejo de centrarse solo en el presente se debe a un desconocimiento o a una mezcla de saberes distintos, y es que es común que las modas y las vigencias generen confusiones. Es un caso muy observado en el «pensamiento zen», que algunos pretenden mezclar con la «filosofía de ser positivo» y vivir el presente. Pero la interpretación que se hace es errónea, pues se confunde uno de sus propósitos fundamentales, como es la capacidad de concentrarse en el momento o en la tarea presente, con el hecho de negar el pasado.

Cualquiera que haya sufrido tiene derecho a recordar y reflexionar acerca de ello, y permitírselo es un compromiso, al menos de quien dice querer a ese sufridor, y un deber cuando el interlocutor es un psicoterapeuta. Es una pena que algunos terapeutas se resistan a elaborar el pasado junto a sus pacientes, sobre todo si lo que pretenden es que este cambie en lo nuclear.

Aun así, los psicoterapeutas también nos equivocamos y no siempre hacemos lo más responsivo[8] para nuestro paciente. Aunque hay que diferenciar entre cometer un error y ser indolente ante las necesidades de un paciente que acuda con problemas, una insensibilidad frecuentemente derivada de una escasa formación. Me explico: un psicoterapeuta debería ser alguien bien formado tras sus estudios universitarios, por ejemplo, en Psicología o Medicina. Y con *formado* me refiero a que estudie un posgrado, supervise sus casos y, sobre todo, analice sus problemas, fijaciones, fobias, traumas, etc. con un experto, pues todos pertenecemos al

«club de la neurosis». Si los psicoterapeutas hicieran una psicoterapia personal, preferiblemente antes de ejercer, se darían cuenta, independientemente de la escuela que profesen, de lo importante que es elaborar el pasado; lo sabrían porque lo vivirían en sus propias carnes.

2. Lo insoportable y su impacto en el self

Una idea que traté hace un tiempo como una suerte de construcción psicosociológica que pretendía englobar algunas de las causas del malestar humano fue la de la «insoportabilidad» (Guerra Cid 2004, 2006). Se puede definir esta insoportabilidad a través de su condición bimodal, que puede ser:

1. Interna y sentida como una limitación.
2. Sufrida desde elementos externos (en interacción, a su vez, con los internos).

Desde la primera perspectiva se puede entender en forma de emociones complejas negativas que no somos capaces de gestionar. En cuanto a la segunda acepción, es a la que habitualmente más me refiero, la sufrida e impuesta desde fuera sin tener el individuo una capacidad de respuesta efectiva para paliarla.

Lo no soportable puede ser todo aquello que nos acosa tanto de los demás como desde nosotros mismos: miedos, ansiedades, inseguridades, etc. De todos modos, es absurdo tratar de poner una línea sobre dónde empieza nuestra insoportabilidad y dónde comienza la del otro, puesto que la manipulación y el maltrato es un fenómeno contextual en que interaccionan todos los protagonistas; es un hecho intersubjetivo.

Así, la actitud de determinados individuos de hacer insoportable la convivencia viene dada por la capacidad de los otros para soportar lo (y al) insoportable. Esto ocurre cuando padecemos a los manipuladores, a los acosadores, a los narcisistas patológicos, a los que utilizan su enfermedad como un cetro de poder para manejar a los demás y, por supuesto, a los que profesan en su filosofía cotidiana los preceptos del odio y la envidia, y resultan especialmente insoportables y tóxicos aquellos que, encima, simulan ser humanistas o «buena gente» a fin de manipular a los demás y conseguir sus objetivos: son los que Cencillo denomina *egotistas* (2000).

Estos actores producen situaciones perjudiciales, con sus consecuentes

traumas, que a la postre son palos que nos meten (y metemos) en nuestras propias ruedas, y estas ruedas son aspectos tales como: la motivación, la voluntad, la autoestima, nuestra capacidad de resiliencia y, sobre todo, nuestra capacidad de vitalidad para vivir el día a día y planificar. Todo ello nos genera un panorama bastante psicopatológico que derruye cualquier mente por sólida que sea; pero ¿al final, quiénes acuden a tratamiento? A menudo, son los emergentes sanos de los grupos sociales y familiares que, por ser precisamente más sensibles, se han desajustado psicológicamente y no hacen sino traducir con su sufrimiento la insoportabilidad ajena sufrida.

Desde luego, la única medida para salir lo menos abatido posible de las dinámicas sociales en las cuales nos hallamos insertos consiste en tener un self si no unitario, sí lo menos disperso posible, sólido y ante todo reconocido en nosotros mismos. ¿Por qué? Porque la insoportabilidad y el maltrato psicológico se encuentran en lo cotidiano y en distintas formas; por ejemplo, en referentes más indirectos como las instituciones líquidas a las cuales pertenecemos (Bauman, 2000) que nos hacen el vacío, nos imponen sus límites burocráticos insalvables o simplemente nos parecen estar dando la sensación de desaparecer de nuestra vista cuando necesitamos acudir a ellas.

En su forma más directa e incisiva, la insoportabilidad se halla en grupos sociales y familiares. En cuanto a lo social, cabe decir que en estos tiempos todo parece haber virado hacia una sociedad de corte sádico-narcisista (Guerra, 2013) y con escasa capacidad del control de impulsos y del respeto por el espacio del otro, en la cual prima el poder, por pequeño que este sea, y se inflige daño de manera sádica e impune contra el que está en un lugar jerárquico más bajo. La opulencia materialista de antaño, fruto de la grave crisis social y económica que seguimos viviendo, ha pasado, salvo en excepciones, a un «ajuste» de los lujos en todos nosotros, y esto a las personalidades egocéntricas y hedonistas les ha sentado muy mal. Así, cualquier pequeña oportunidad para volver a un estatus semejante al anterior es aprovechada «le pese a quien le pese y caiga quien caiga» con los efectos devastadores que esto tiene para quienes se hallan debajo de la cadena del «depredador».

Por otro lado, no cabe duda de que el acoso y la presión familiar son siempre fruto del reflejo de la cultura, y sus efectos son devastadores en los individuos a menudo débiles; además, aunque tengan capacidad de aguante, esta indefectiblemente termina cediendo.

Hoy en día está muy en boga el uso del concepto de *persona tóxica*, utilizado por los psicólogos más jóvenes, que desde luego se corresponde muy bien, en ciertos aspectos, con la insoportabilidad. La gente tóxica

aparece en las relaciones de pareja, las amistades, los lugares de trabajo y la familia, y suele ser devastadora en el plano psicológico y emocional para quienes la sufren. Estas personas se aprovechan de las circunstancias, manipulan la información y, sobre todo, se colocan en una posición en la cual tratan de vaciar al otro. El problema es que queriendo o sin querer cualquiera puede terminar siendo tóxico. La sociedad es tóxica y líquida y los países desarrollados han generado una modernidad líquida en la cual la sociedad está imbuida, a la vez que se alimenta de ella. Nunca sabremos si el hombre es bueno por naturaleza o no, pero lo que queda claro es que el contexto, paulatinamente, va generando una influencia muy negativa.

3. ¿Podemos tener una identidad sólida en una sociedad líquida y gaseosa?

Con este panorama vemos que es complicado poder tener un self sólido, porque lo que prima en el momento actual es lo «gaseoso», donde la mayor parte de nuestra comunicación y ocio es virtual, la ideología está marcada por las vigencias y los lazos afectivos son en buena medida utilitarios. Estamos ante la *sociedad de la inmediatez* (Guerra Cid y Jiménez, 2010), y no terminamos de aprender que no hay ni respuesta ni solución que sea rápida y fácil. Antes, en más casos que ahora, el bien económico podía amortiguar un poco el sufrimiento. Pero, como consecuencia de la crisis de valores que derivó en una crisis económica, ahora cuesta más disponer de esta estructura de contención.

Hace unas décadas varios sectores de la Sociología señalaban la posibilidad de un avance social desde la modernidad a la *posmodernidad*. Ese paso supondría para algunos una nueva época que representaría un cambio en los valores sociales representados por una mayor tolerancia a las diferencias y un aumento de la solidaridad (por ejemplo, para Giddens, 1990; Smart, 1994).[9] Sin embargo, autores como Bauman (2000) creen que más que a una posmodernidad hemos llegado a una *modernidad líquida*, concepto que contrapone al de su predecesor, la *modernidad sólida*.

La modernidad sólida estaría representada por conceptos políticos tales como el Estado nación, una modernidad basada en enormes fábricas de grandes industrias, la conquista de todo espacio vacío y aquello representativo de «lo grande», todo ello bajo un lema del tipo «el tamaño es poder, el volumen es éxito» (Bauman, 2000: 122). En esa modernidad sólida también había menos lazos afectivos, aunque de fuerte cohesión, y una mayor solidez en la durabilidad del empleo, puesto que el compromiso era también una de sus características centrales. En nuestra modernidad líquida la base está en eludir y en no comprometerse. Los lazos afectivos se muestran licuados, son difícilmente asibles. Ahora se puede hasta comprar, en el sentido literal, la relación de pareja, consultarla en un catálogo y

desecharla. Y se hace de modo compulsivo, continuo y sin reflexión, con la facilidad que otorga la inmediatez de las redes sociales, internet y sus aplicaciones, hasta convertir el acto en algo virtualizado.

Dos de los pilares básicos que ponen en jaque la llegada de una posmodernidad más humanista, y que a la postre nos sitúan en esta sociedad líquida, son el exceso de información y la globalización. Esta última siempre se ha relacionado con asuntos económicos, por lo cual la globalización parece un fenómeno puramente instrumental en el que influyen factores mercantiles como la deslocalización o la imposición de un sistema financiero homogéneo; aun así, lo nuclear de este fenómeno consiste más bien en que todos, independientemente de nuestro territorio y contexto cultural, terminamos pensando de la misma forma, sobre todo en lo referente a la manera de comunicar y consumir.

Cencillo (2002) mostraba una perspectiva cercana a la de Bauman: él no se refería a la modernidad líquida, pero sí que lo hizo a la posmodernidad, aunque alejada de esa capacidad que Giddens o Smart anhelaban. Para el autor español, ni la modernidad ni la posmodernidad han logrado asumir el dolor de los oprimidos, explotados, vejados, humillados, etc., pues los movimientos que deberían haber paliado su situación se han preocupado más de algo tan fútil como es ser reconocidos y famosos. Para Cencillo, el momento que vivimos ha remarcado ciertos «valores técnicos y estéticos de la modernidad… pero con un espíritu (un estado de ánimo depresivo y derrotista) que es su opuesto» (2002: 304).

Ahora que lo material es más costoso que nunca y que nos hemos dado cuenta de que aquello por lo cual nos hemos hipotecado toda una vida vale la mitad –como la casa–, hay quien pretende alcanzar rápidamente lo que es «gratis», que suele ser lo espiritual y afectivo; y esto a su vez suele estar conectado con tener una relación de pareja o una buena «red social». Pero esto es muy difícil de obtener con calidad si no se está preparado y dispuesto a asumir frustraciones, responsabilidad y trabajo duro. Lo cierto es que tener relaciones afectivas de calidad es lo más caro que existe en términos de economía emocional, y requiere tener un self integrado o en vías de integrarse. Y esta tarea también requiere de altos niveles de autoconocimiento y trabajo personal, algo demasiado consistente y «pesado» en los tiempos de la inmediatez y lo gaseoso.

No obstante, y aquí viene parte del problema, cualquiera que analice con sinceridad su vida se dará cuenta de que todo va más deprisa de lo que debiera. El humano moderno vive en la sobresaturación, no tiene capacidad para gestionar ni siquiera su tiempo, pues a menudo hemos impuesto, o nos ha sido impuesto, un ritmo en nuestras vidas muy superior al que podemos

soportar. Quizá una de las pocas opciones que nos quedan para poder aliviar algo de toda esta locura rutinaria en la que todos participamos sea comunicarnos y saber analizar y tomar contacto con nuestras emociones, sentimientos y pensamientos; y, por supuesto, con los de los otros. Estamos hablando de un concepto ya apuntado anteriormente: la *capacidad de mentalización*.

Sin embargo, cada vez más da la sensación de que muchos de los aspectos con los que tomamos contacto e interaccionamos a lo largo del día están hechos, casi a medida, para no reflexionar. Me refiero a aspectos y cuestiones que son alienantes y limitadores a la hora de poder entrar en contacto con el conocimiento de una intimidad personal (de un self nuclear), la cual es el único baluarte para entablar una intimidad con otro.

Estos factores paralizantes los tenemos a cientos. Por ejemplo, la televisión y su programación «basura», que exhibe abusivamente una especie de «pornografía del sufrimiento» y de la intimidad de los otros. De manera explícita y sin filtro, se nos muestran las supuestas intimidades de famosos y famosillos, o la ruina más absoluta de ciudadanos anónimos, dentro del programa de turno con un aire hortera de beneficencia pública.

Otro ejemplo, que puede resultar anecdótico pero que reproduce fielmente muchas facetas de la sociedad actual, es el de lo que podemos llamar la «filosofía de la radio musical». Desde hace décadas, cada vez que sintonizamos una emisora musical todo lo que los locutores dicen entre canción y canción es que pronto llega el fin de semana o, si se está en él, que hay que disfrutarlo. Implícitamente se nos está diciendo que queda poco para acabar el sufrimiento, que nuestra meta es llegar a otro fin de semana.

¿No hay nada más? ¿Es que no seguimos vivos y operativos el resto de la semana? La obligación impuesta de desconectarnos durante el fin de semana parece significar que somos unos completos desgraciados el resto del tiempo «laborable» o «lectivo». Y en los peores casos, no solo son los jóvenes los que se desconectan y «disfrutan» malográndose, a menudo, alcoholizándose, consumiendo estupefacientes y dando rienda suelta a todos los impulsos que han estado aguardando durante los días de diario. Como si el trabajo y lo cotidiano (algo que junto a lo monótono da pavor a mucha gente) fuese un castigo, una cárcel; algo que nos limita y aliena, y entonces solo la ilusión de huída durante unos días nos aportara libertad. Pero tampoco es cierto, porque en la mayor parte de los casos el «desfase» y la liberación de lo impulsivo se termina convirtiendo en otra cotidianidad, en este caso destructiva, una cárcel peor que la monotonía.

Este es un grave problema, dado que no estamos enseñando

correctamente a los niños ya desde la cuna lo valioso del esfuerzo, del «estar-en-realidad» sintiendo y del estar en contacto con todo lo que hacemos, desde lo más cotidiano hasta lo más transcendental. La labor de que como individuos generemos una identidad se complica y mucho. Ya no basta con elaborar lo ocurrido ni con tener estrategias de afrontamiento frente a lo traumático. Ahora también nos tenemos que enfrentar a la presión social, a ese ente cada vez más homogéneo que, si bien se presenta con muchas ideologías distintas, guarda ciertos principios comunes que son fruto de lo vigente y de lo políticamente correcto.

4. Tanto este capítulo como el siguiente constituyen una ampliación adaptada para el presente libro de nuestro artículo «La insoportable levedad del self» (2014), publicado en la *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*.

5. Luis Cencillo Ramírez (Madrid, 1923 - Madrid, 2008) fue un pensador que podríamos definir como humanista tanto en el sentido de ser un hombre muy cultivado en las fuentes del saber clásico como por su actitud vital. Filólogo, psicólogo, teólogo, abogado, filósofo, antropólogo y psicoanalista, fue profesor en varias universidades europeas y españolas. Además, se jubiló siendo catedrático de Antropología de la Universidad de Salamanca. Escribió multitud de libros, de los cuales se publicaron sesenta. Sus obras trataban sobre temas diversos, como el psicoanálisis, la antropología, la filosofía, la política o el arte.

6. Entendemos por *memoria declarativa* aquella que comprende los episodios de nuestra vida, los recuerdos y los hechos. Por *memoria procedimental* se entiende aquella en la cual hay engramas psicomotores (por ejemplo, al nadar, conducir o ir en bicicleta), la manera automática en que nos relacionamos con otros (conocimiento relacional implícito) o los aprendizajes condicionados, entre otros aspectos.

7. En ocasiones se utilizan coloquialmente como sinónimos *memoria explícita* y *declarativa*, por un lado, y *memoria implícita* y *procedimental*, por otro. Pero no es exactamente lo mismo: lo implícito o lo explícito tiene que ver con la manera como se expresa la memoria, mientras que lo declarativo o lo procedimental se refiere más bien a la estructura neurológica que la sostiene (Coderch, 2006: 189). Para Gabbard (2002: 7), el binomio implícito-explícito tiene que ver con el sistema de memoria, y la división procedimental-declarativo atañe al tipo de conocimiento que esa memoria produce.

8. Howard Bacall (1985), discípulo directo de Kohut, señala que la responsividad es una cualidad básica que ha de tener el psicoterapeuta, y en nuestra opinión debería ser una actitud de vida ante la interacción cotidiana, sobre todo en las relaciones afectivas de diversa índole que mantenemos. La responsividad óptima sería poder dar la respuesta adecuada (que puede ser también actitudinal) ante la problemática concreta que plantea el paciente.

9. Citado por C. Altamirano (2002: 191).

III. Somos *matrioskas*

Bromberg habitualmente defiende que la psique no comienza como un todo integrado que eventualmente se fragmenta debido a un proceso patológico; no hay tal unidad de origen. Más bien es una estructura de múltiples configuraciones self-otro que en su proceso de maduración desarrolla una coherencia y continuidad, base de un sentimiento cohesivo de identidad personal, un sentimiento abarcador de «ser uno mismo».

Carlos Rodríguez Sutil (2015)

1. El self y sus estados

Entre las dinámicas del trauma y el peso que la cultura y lo social tiene sobre nuestro desarrollo, nos planteamos: ¿cómo llegamos a tener una identidad más o menos cohesionada?, ¿ha de ser esa identidad algo indisoluble y sin apenas fisuras para poder hacer frente a la insoportabilidad ajena? Para contestar a estas cuestiones, nos tenemos que detener y ser críticos con uno de los aspectos más románticos del psicoanálisis: el hecho de encontrar un self genuino en cada uno de nosotros o, en términos de D. W. Winnicott, un self verdadero (1971), conceptos todos ellos que si son malinterpretados, en ocasiones llevan a pensar que con ellos se pretenda llegar al *summum* de la existencia con unas cualidades de identidad que se presuponen magníficas. A través de la experiencia clínica, muchos creemos que se puede hallar lo nuclear y genuino pero que no es tan literariamente perfecto, sólido y potente como parece esperarse, sino algo fallido, humano, aunque desde luego realista, y no por ello poco meritorio.

De hecho, la situación no se reduce a algo tan sencillo como tener un verdadero self frente a tener uno falso. Cabe recordar, como apunta en un reciente trabajo F. Sainz (2017: 66), que la misión principal del falso self es proteger al verdadero. De este modo, el falso self suele funcionar en lo cotidiano para salvaguardar nuestra espontaniedad y genuinidad, aunque necesitemos también del self verdadero para ser capaces de explotar toda nuestra potencia relacional. Solo desde un equilibrio entre ambas formas de expresar nuestra identidad puede el self aportarnos plenitud.

Fue el principal precursor de las denominadas *escuelas relacionales*, S. A. Mitchell, quien cuestionó la conceptualización «ideal» de un self continuo y estable a lo largo del tiempo, confrontándola con la teoría de que el self más que mantenerse constante en el tiempo es algo que se torna variable en relación con los diversos contextos con los que interactúa. Pero esto no implica la idea contraria, esto es, que el self nunca sea estable. Más bien supone que tenemos que aceptar la idea de que el self puede ser múltiple y discontinuo en el tiempo, fruto de la suma de interacciones con los otros. Lo que ocurre es que, para Mitchell, «somos compuestos de

múltiples organizaciones y perspectivas que se superponen y nuestra experiencia se armoniza mediante un sentimiento ilusorio de continuidad» (1991: 139, citado por Bromberg, 2011). Es decir, que para mantener nuestra estabilidad manejamos una ilusión de verdad acerca de quiénes somos, pero esta versión de nosotros mismos puede tener muchas más variaciones de las que creemos.

Muy a menudo la gente piensa que lo sano y normal es tener una identidad unitaria y «sin saltos». Pero, curiosamente, cuando los pacientes que acuden a nuestras consultas aceptan las diferentes facetas de su self, asumiéndolas como propias se experimentan a sí mismos con mayor estabilidad y coherencia (Mitchell, 1991), lo cual se relaciona estrechamente con la idea que Cencillo (1988) tenía de la identidad y de su integración.

Asumir nuestras distintas perspectivas de identidad nos lleva a ser más consistentes. Aceptar al niño asustado que hay en nosotros, o nuestras partes de desconfianza hacia los demás, nuestra agresividad…, es a largo plazo una buena inversión en salud mental. La variedad de estados que el self tiene suele ser amplia, aunque normalmente estamos de espaldas a ellos, pues tememos encontrar aspectos de nosotros que no nos gustan o que nos trasladan a momentos traumáticos de nuestra vida.

En estos estados diferentes de nuestro self, vemos que algunos de ellos son más fallidos y menos ideales de lo que nos gustaría. Pero su asunción y sobre todo su integración nos hacen sólidos, puesto que poder enfrentarnos a nuestras partes temidas y aceptar nuestras limitaciones genera fortaleza. Obviamente, quien se reconoce en lo fallido es menos vulnerable ante el manipulador y el acosador insoportable, porque su personalidad es más flexible y se adapta mejor. Sin embargo, si esto no está claro y nuestro self huye sin reconocer los diferentes estados que posee, además de sufrir pretenderá artificialmente hacerse sólido, y es aquí también donde los insoportables diversos hacen daño al individuo, manipulándolo, atacándolo precisamente allá donde es débil. Nada es más potente para el bienestar que saber qué es mío y qué es del otro.

Para llegar a esta conclusión, debemos saber combinar las distintas facetas de nosotros mismos. Es como esas muñecas rusas –las *matrioskas*– que van encajando unas dentro de otras. No solo se trata de saber cuál es y dónde está la más pequeña, la cual presuponemos como nuclear y fundamental en la constitución de la personalidad, sino también de saber cómo se combina el resto de muñecas para encajar y cómo, dependiendo de las circunstancias, sale a la palestra de las interacciones cotidianas una muñeca u otra, aunque normalmente algunas constituyen estados

dominantes y tienen un protagonismo continuado en nuestra vida.

Uno de los principales expertos actuales del psicoanálisis relacional en general y de la dinámica del self en particular, Philip Bromberg, señala que es básico que en el ser humano haya una comunicación entre los distintos estados del self existentes. Ello requiere que nuestra identidad haga un bagaje entre la separación de estos estados y su unidad (2011: 47).[10] Si esto ocurre, aunque tengamos comportamientos o capacidades diferentes en distintos contextos, no lo viviremos como algo ajeno y extraño a nosotros, sino que seguiremos teniendo una sensación de identidad, de «yo» como agente.

Dice Bromberg de manera muy acertada que cada estado del self –cada *matrioska*, diríamos nosotros–:

> […] tiene su propio grado de acceso a varios dominios de la funcionalidad psíquica (por ejemplo, la capacidad para sentir y tolerar la presión de nuestras necesidades y deseos, la capacidad para juzgar lo que es un comportamiento social adaptativo, la capacidad de amar…). (2011: 47)[11]

Nuestra identidad contiene registros diversos de memoria y otras variables como la identidad de género y la orientación sexual, pues lo que atraiga sexualmente o no es en último término una elección desde lo profundo de nuestro sentir y ser. A su vez, elementos como la creatividad también están conectados con determinados estados del self. De hecho, a menudo hemos observado cómo muchos de nuestros pacientes mejoran cuando retoman actividades creativas (arte, innovación en determinadas áreas, etc.) y cómo esta creatividad está conectada a diferentes vivencias de la infancia y juventud que normalmente han sido marginadas por cuestiones traumáticas de muchos tipos. Recuperar dichas áreas de creatividad supone, en ocasiones, conectar con algunas de nuestras partes marginadas.

Una cuestión fundamental que hay que tener en cuenta en la comprensión del ser humano es que nuestra identidad se construye a través de procesos no lineales. Es más, los procesos de construcción son más bien caóticos y complejos, algo en lo que nos detendremos más adelante. Esta naturaleza compleja del self nos lleva a pensar que es complicado que la identidad pueda ser algo unitario y mantenido en el tiempo de manera perpetua; en vez de ello, podría entenderse como un esquema en el cual se observan diferentes estados de él (Slavin, 1996; Bromberg, 1998; Wachtel, 2008; Stern, 2010). Esto no tiene por qué equivaler a que en un mismo

individuo haya diferentes *selves*, sino que es más plausible tener la visión, en términos generales, de un self discontinuo con diferentes estados; estos, al ser asumidos, generan una sensación de integración de la personalidad en nosotros, una imagen de espontaneidad y genuinidad, y todos estos factores son fundamentales en la salud mental de los individuos.

2. «Levántate desde tus propias botas»

Cualquier persona con fuertes traumas y con su consecuente efecto en el self se encuentra disociada. Es decir, recuerdos, emociones y sentimientos complejos pueden verse negados o marginados, aunque generen síntomas y malestar en el individuo. Cuando estas personas piden ayuda, están acostumbrados a haber escuchado la metáfora del ave fénix que renace de sus cenizas. Y es que hay un halo de «pensamiento positivo» banal y superficial que sugiere que se tienen que «curar desde sí mismos» y que han de ser «ellos mismos», tarea imposible si no saben qué facetas de su propio ser están disociadas o, en otras palabras, no integradas.

Pareciera que la gente ha de ser positiva de manera maníaca, así, gratuitamente y sin un proceso complejo que los lleve a ese estado. Normalmente, si a una persona se le repite esto sin cesar, terminamos por culpabilizarla. Se le traslada una culpa y una responsabilidad consistente en que se ha de ver la realidad de otra manera «más positiva». A mí me parece una soberana negligencia que a personas que han sufrido abusos sexuales múltiples en la infancia, violaciones, castigos físicos, humillaciones extremas, etc., se las obligue a hacer una «terapia de la hiena» y que hayan de estar muy contentos, positivos y sonrientes. Sobre todo si se les pide que lo hagan desde ellos mismos, desde su interior, sin una ayuda y, aún peor, sin una potente aproximación humana hacia ellos.

Mitchell habló acerca de lo que denominó *bootstrapping problem* (1997). De complicada traducción, sería algo así como «Levántate desde tus propias botas», algo así como si estás en el suelo y para levantarte tuvieras que tirar de tus propias botas hacia arriba sin que nadie te ayudase (Liberman, 2013: 404). Eso no solo crea una situación de difícil sostén, sino que en la mayor parte de los casos nos encontramos con que estamos repitiendo en el paciente patrones relacionales muy negativos con los cuales ya estuvo en contacto y fueron nefastos para su desarrollo. O sea, estamos llevando al paciente a repetir vínculos en los cuales no fue comprendido y encima se le responsabilizó a él con la tarea de tener que «des-deprimirse» y de quitarse a sí mismo la ansiedad.

Esta circunstancia es nefasta en cualquier caso, pero sobre todo en aquellas personas que han sido maternalizadas o paternalizadas. Me refiero a personas que en la primera o la segunda infancia recibieron la carga de llevar a cabo tareas de adultos y con frecuencia tuvieron que sostener afectiva y emocionalmente a alguno de sus progenitores u otras figuras de apego, como hermanos o tíos. Son estos individuos los que sufren especialmente de este *bootstrapping*, pues si la familia, la sociedad o, para colmo, los terapeutas los condenamos a la tortura de hacerse a sí mismos, solo estamos replicando la secuencia traumática a la que fueron sometidos: estamos retraumatizando a esa persona.

Hoy en día está de moda un cliché muy clásico, aquel que dice que el sufriente, con sus consiguientes traumas acumulados, debe hacerse a sí mismo y resurgir de sus cenizas; o, peor aún, «reinventarse». La mayor parte de la gente que acude a terapia o quienes aconsejan a otros ir piensan que la psicoterapia hace mejorar a las personas porque les «quita» sus síntomas, manías y afecciones. De ahí que el producto esperado sea una versión «2.0» de quien era, cuando lo que ocurre es que si todo va bien será, mejor dicho, una versión «1.1».

No hay una magia que te transforme en alguien nuevo; desde luego esto no es lo que ocurre. Quien acude a terapia (si esta funciona bien) se transforma, pero «no se quita nada», sino que se generan o rescatan unas nuevas capacidades de relación interna y externa. Nadie es un ave fénix, aunque con mucho trabajo y casi siempre con ayuda todos tenemos la capacidad de transformar nuestros pensamientos y emociones, así como la capacidad de vincularlos; todos podemos variar y entender nuestra subjetividad sin necesidad de tener que hacer el laborioso milagro de reinventarnos. Sin embargo, en buena parte del mensaje social que se escucha, propiciado por la «filosofía del post o del meme de red social» de turno, se evita hablar de todo el esfuerzo que supone salir del trauma, para vender la idea mágica y banal inserta en la expresión del «Tú puedes» o en alguna de sus variantes.

En este sentido, y desde un planteamiento muy interesante, el filósofo de origen surcoreano Byung-Chul Han señala cómo estamos imbuidos en una «sociedad del rendimiento» dominada por el verbo «poder». Y esto es mucho más eficaz (productivamente) que su contrapuesta «sociedad de la disciplina», auspiciada bajo el verbo «deber». En primer lugar, porque creemos que es nuestra iniciativa la que otorga una sensación de libertad, y en segundo porque el «Tú puedes» aumenta la producción a través de la autoexplotación. Así, afirma que «la llamada a la motivación, a la iniciativa, al proyecto, es más eficaz para la explotación que el látigo y el

mandato» (2012: 19). Y con este nivel de absurdidad nos movemos, no hace falta que nadie externo venga a azuzarnos, nos bastamos nosotros mismos para creer que podemos levantarnos desde nuestras propias botas y ser «productivos» en la tarea que sea, aunque esta sea tan complicada como sobreponerse al sufrimiento.

Se preguntará el lector por qué estoy siendo tan incisivo en todos estos aspectos, y la respuesta es sencilla: porque uno de los modos fundamentales de acosar que tienen los maltratadores psicológicos es culpabilizar y responsabilizar constantemente al otro, incluso de lo que no se puede responsabilizar. Poniéndole culpas y «debes», las víctimas de acoso y manipulación terminan identificándose con un patrón de incapacidad y culpabilización que no hace más que llevarlos a la bancarrota psicológica. Nadie debería empeñarse en que el sufriente sea positivo o en que se empodere porque, simplemente, «si quiere, puede». Esto es ineficaz y frustrante para quien sufre.

Y es que el error común en el proceso de cambio, de transformación y de restauración del self es pretender ver solo lo que nos parecen partes buenas o más deseables. Al contrario, es básico hacernos cargo de nuestras incertidumbres, de nuestros miedos y complejos. Si aceptamos también los estados del self asociados a estos aspectos, se produce un trabajo semejante al que los psicoterapeutas realizamos con nuestros pacientes: permitirles poner en juego patrones relacionales diferentes que les puedan propulsar y ayudar. En este punto se produce una bella paradoja: cuando dentro de un contexto seguro dejamos que el otro muestre su debilidad y reconozca en sí mismo su vulnerabilidad, se hará más fuerte. De hecho, quienes maltratan y acosan se alimentan de explotar nuestros aspectos temidos y disociados (miedo al abandono, temor a no ser reconocidos, ser juzgados, etc.). Cuando esto se tiene asumido e integrado, el otro empieza a perder ese poder sobre nosotros.

Esto no es fácil, e insisto, requiere mucho trabajo personal. Han de analizarse los grados de insoportabilidad propia y ajena sufrida. Y es necesario observar tanto el self declarativo (el que tiene registrados en la memoria declarativa episodios vitales distintos, aparte de una memoria de hechos) como el self procedimental (o automatismos implícitos de cómo se espera que se comporte, o heurísticos a través de los cuales aprendió a comportarse para agradar a los demás, pero que se hallan insertos en un inconsciente implícito –Guerra Cid, 2011–).

3. El self «automático»

La comprensión de nuestro self procedimental nos ofrece la visión de asumir nuestros «cómos»: cómo nos relacionamos y cuáles son los automatismos que se ponen en marcha en nuestras interacciones con otros. Vinculado a esta idea está el concepto de *conocimiento relacional implícito* (en adelante CRI). Se trata de un mecanismo por el cual aprendemos a «leer» desde nuestra más tierna infancia a las figuras de apego para conocer su intencionalidad y saber qué estrategias debemos adoptar para que nos acepten. El CRI se halla neurológicamente sujeto al sistema de la memoria implícita y es de tipo preverbal y prerreflexivo; constituye una estructura de memoria dominante al comienzo de la vida.

A través de este conocimiento aprendemos a captar y pronosticar cuáles son las intenciones de los adultos y lo que esperan de nosotros. Mediante el CRI, por tanto, se analizan las intenciones que los niños observan e infieren en los adultos de referencia, así como los conocimientos heurísticos utilizados por ellos para obtener relaciones afectivas satisfactorias diversas. De este modo, dicho mecanismo ayuda a las necesidades básicas del niño para la obtención de placer y seguridad (Boston Change Process Study Group, 2007). En resumidas cuentas, el CRI marca la forma automática que tenemos de relacionarnos.

Es posible que esto le resulte al lector bastante abstracto, por lo que voy a ilustrarle con algunos ejemplos que clarificarán en qué pueden consistir estos CRI íntimamente ligados a estados del self de tipo procedimental.

Algo cada vez más observado en los desajustes de la personalidad son aquellas personas maternalizadas o paternalizadas (*role reversal*) en la infancia o la adolescencia. En otras palabras, personas que funcionaron como cuidadoras de sus figuras de apego o que tuvieron responsabilidades superiores a las que podían asumir con relación a su estado madurativo. Niños que han tenido que ser «padres» de sus padres, hermanos u otras figuras, o que se han tenido que responsabilizar de diferentes maneras de sus acciones. Algo que, por cierto, algunas familias tratan de perpetuar

pretendiendo que cuando estos niños paternalizados crezcan y se hagan adultos, los mantendrán también económicamente.

Dicho *role-reversal* también se halla presente cuando se ha enseñado a los hijos ya de pequeños a ser los confidentes de sus padres, cuestión que empeora cuando lo que se confía al niño o al adolescente tiene que ver con la pareja del adulto o, peor aún, con su sexualidad o infidelidad. Los profesionales conocemos tantas formas de paternalización y maternalización como pacientes hemos tratado con esta problemática. Si confrontamos a estas personas con dicha situación de sostén, nos suelen mirar estupefactas, pues no entienden que eso sea algo «raro», sino que lo viven con un aire de cotidianeidad y resignación.

La crisis económica produce estragos y le da «una vuelta de tuerca» a la secuencia traumática. Actualmente, muchos hombres y mujeres se ven incapacitados para independizarse, puesto que sus padres, no satisfechos con haber traumatizado su infancia, se siguen viendo en el derecho de ser sostenidos tanto en lo emocional como en lo económico por parte de sus hijos. Y si estos se revelan, son culpabilizados de modo agresivo, lo cual conecta el trauma de su infancia con la incapacidad de poder hacer una vida propia, una circunstancia que como mínimo les genera graves cuadros de ansiedad y depresión, y sobre todo una sensación de no poder escapar de una realidad asfixiante. Esto es en toda regla una ruda forma de maltrato psicológico, que por una cuestión de género es más acentuado, si cabe, en las mujeres.

Otra circunstancia aprendida desde el CRI y asociada a la memoria procedimental se produce cuando vemos adultos con serios problemas para relacionarse con los otros y para mentalizar, sobre todo en la expresión emocional. Hablamos de personas con temor a que el otro las dañe y rechace, por lo cual, como si de una defensa preventiva se tratara, rehúyen establecer lazos afectivos profundos. En algunos de estos casos se produjo un CRI en la infancia con una dinámica muy concreta: estas personas aprendieron a no ser muy expresivos emocionalmente y a no demandar ni mostrar demasiado afecto a las figuras de referencia, puesto que a estas no les gustaba ni el contacto físico ni el emocional, lo que generaba un estilo de apego conocido como *evitativo*. En otros casos, como consecuencia de maltratos y abusos continuados, los sufrientes optan, como estrategia general, por tener el menor contacto posible con los demás, por ser vividos como potenciales antagonistas que los pueden herir.

Se aprende, entonces, a evitar al otro, ya que es más adaptativo en ese momento, en ese contexto y con esos protagonistas. El problema es que lo adecuado en ese momento y contexto normalmente no lo es en otros

periodos temporales y contextos. Pero de modo habitual la persona adopta este tipo de soluciones, las cuales a la larga se convierten en un grave problema relacional que arrastra en todos sus vínculos, y resultan una circunstancia poco sana, incluso incapacitadora.

Entre la variedad de ejemplos, y para finalizar con esta pequeña discusión, veamos otra circunstancia en la cual una solución parcial de la infancia se ha convertido en un problema del adulto. Me refiero a aquel infante que se veía forzado a actuar como un valiente, «machito», «mujercita», etc., compensando sus temores y no mostrando la debilidad. En el varón suele ocurrir que ha tenido un padre que se burlaba de él y lo rechazaba por ser «poco masculino» o porque «era como una nenaza». Este niño aprende a esconder sus emociones, a disociar sus estados del self relacionados con los sentimientos, los vive como negativos porque entiende que son una amenaza para el vínculo que mantiene con su padre. Anticipa constantemente situaciones en las que puedan burlarse de él o en las que pueda no dar la talla, independientemente de lo realista que sea que eso suceda. Así, ese niño que es un adulto hoy en día presenta serios problemas relacionales con sus amigos y con su pareja, al ser hierático emocionalmente. Como efecto colateral, paulatinamente va perdiendo habilidades en la lectura de sentimientos propios y ajenos, esto es, muestra problemas en la capacidad de mentalización.

En las niñas se observa que han tenido que ser «mujercitas hacendosas», rol que han de asumir, porque si no se las tacha de inútiles y se las amenaza con una perspectiva en la cual de adultas no van a poder ser apetecibles para el hombre. Una visión claramente sesgada y machista que sigue, desgraciadamente, muy incrustada en nuestra sociedad.

Todas estas divisiones en el self tienen entre sus consecuencias que haya distintos estados del self (declarativos y procedimentales) entre los que no hay comunicación, es decir, están disociados, porque unos no tienen constancia de la existencia de los otros o, de haberla, como la información es discrepante, se tiende a anular y a no reflexionar sobre nuestros aspectos incongruentes.

Los psicoterapeutas intervenimos constantemente en esta tesitura para aunar la experiencia de un self con múltiples facetas, sin idealismos ilusorios. Una de las mejores maneras para que esto se produzca es poder observar «en directo» cómo se comporta el vínculo terapéutico y qué nuevas experiencias se producen al hilo de la «tolerancia superyoica» (Cencillo, 1977) que el terapeuta ha proporcionado desde una posición humana, pero que invita a la construcción. Aprovechando las interacciones realizadas de modo distinto por el paciente, así como las reacciones del

terapeuta (casi siempre diferentes de lo que el paciente esperaba) ante lo expuesto declarativa y procedimentalmente por el paciente, se puede producir la anhelada y saludable expansión del self, así como su cambio.

4. La policía del pensamiento y el psicoanálisis de lo insoportable

En 1949 se publicó *1984*, la inquietante novela de George Orwell. A cualquiera que haya leído esta joya de la literatura le será fácil reconocer que mucho de lo expuesto por Orwell parece vigente hoy en día. Los grandes poderes, las élites, manipulan y seleccionan la información. Este «Gran hermano», concepto acuñado por el autor en dicha obra, vigila y sobre todo se encarga de lo que es políticamente correcto decir y no decir y, por ende, pensar o no pensar. En esta obra futurista, nada utópica, sino más bien distópica, muestra una realidad que antes o después podría suceder. Hoy en día, una serie televisiva de estas características es *Black Mirror*, que nos muestra «a la vuelta de la esquina» un futuro turbador gobernado por las nuevas tecnologías que deshacen el hecho humano tal y como lo conocemos. En el capítulo xi me detendré a analizar algunos de sus episodios.

Retornando a la obra de Orwell y dejando a un lado los planteamientos políticos, pero no los ideológicos, el autor narra cómo el partido único existente marca las direcciones de lo que se debía pensar o no, utilizando la «policía del pensamiento» para tal propósito. Esta policía es capaz, por medio de unos monitores, de detectar los pensamientos de los ciudadanos, a fin de tomar las medidas oportunas cuando los pensamientos no eran los deseables por el «Partido» del poder. Y esos mismos ciudadanos, igual que ahora, se amoldan a los preceptos ideológicos y los defienden.

Se preguntará el lector dónde quiero llegar con todo esto: paciencia, enseguida tendrá su respuesta. En la actualidad, casi todo es políticamente incorrecto, sobre todo porque hay sectores polarizados en el extremo de su ideología que lo viven todo como un ataque. Algunos de estos personajes actúan bajo el rótulo de *haters*, los cuales, en su versión extrema, muestran odio y desagrado por prácticamente cualquier cuestión que se publique a través de la gran red, y buscan siempre el conflicto y el más nimio motivo

por el cual puedan sentirse ofendidos.

Las redes sociales y los medios de comunicación actúan de diversas formas en nuestra sociedad; una de ellas es a través de la libre expresión de ideas. Pero en el momento en que estas se plasman surgen detractores que juzgan, insultan e incluso amenazan a quienes exponen su pensamiento. Género, derechos de los animales, el tipo de castigo que merecen los criminales, el cambio climático, política, veganismo, espiritualidad, etc., son temas que no hacen más que dividir en medio de una ardua polémica. Por opinar sobre cualquiera de estas cuestiones, aunque no haya ni siquiera una intención de dañar a nadie, cualquiera puede ser tratado de machista, «feminazi» (desafortunada expresión, desde luego; sería más adecuada «misándrica»), fanático, «magufo», «perroflauta», asesino…

El resultado es la firme construcción social de una policía del pensamiento o, mejor, de varias policías del pensamiento, cada una en su sector mucho más preocupada de atacar al adversario o a quien creen que es el adversario que de construir realmente soluciones justas para la mayoría. Y todo ello conduce al populismo. Así, el pensamiento es algo cada vez más reducido, y la ideología y su expresión se reduce a una tarea harto complicada en la que nos vemos obligados a elegir entre dos opciones: las medias tintas o el posicionamiento rígido. Normalmente, las dos sirven para que la crítica se vuelva todavía más atroz, por lo que la tendencia es «De perdidos, al río», de caer en el peligro de la fanatización.

La consecuencia final es un temor, que muchas personas tienen, a opinar. Y esto no escapa al psicoanálisis ni a los psicoterapeutas. La insoportabilidad de uno mismo y de los demás nos coloca en la eterna duda acerca de si debemos ser críticos o espectadores. Si somos críticos, se nos suele acusar de querer funcionar como el «faro de Occidente» y de moralizar a la sociedad, juzgándola. Si somos espectadores y no opinamos, podemos tener la fantasía de que somos neutrales tanto con un paciente en concreto que estemos tratando como con la sociedad. Pero esto es quizá aún más negligente, puesto que psicólogos, sociólogos, antropólogos, psicoanalistas, filósofos, etc. poseemos herramientas para observar y analizar la realidad que nos rodea. No pasa nada por que comuniquemos nuestra opinión y por que cada cual haga lo que estime oportuno con ello. Pero no es tarea fácil, ya que ya está ahí la «policía del pensamiento» que te dice que eso no es ético, moral, positivo, etc.

Además, claramente, los psicoterapeutas sufrimos nuestra propia policía del pensamiento, a veces por nuestros propios colegas porque no utilizamos el método de una forma ortodoxa o porque no profesamos la escuela psicológica que está de moda, aunque es normalmente a través de

familiares o parejas de nuestros pacientes cuando más lo experimentamos. Cualquier terapeuta con décadas de ejercicio profesional le puede contar innumerables anécdotas y situaciones desagradables en las que se ha visto envuelto con los familiares, casi siempre, de forma paradójica, cuando el paciente mejora. Sobre todo porque no hace lo que ellos estimaban que debía hacer; sobre todo si este familiar o pareja se ha dedicado durante largo tiempo a manipular a nuestro paciente, se siente profundamente frustrado en sus intenciones y experimenta un rencor profundo.

El «por qué» y el «para qué» hacemos psicoterapia los profesionales (Guerra Cid, 2008) es una reflexión que todos debemos hacer. Psicoanalizamos por la ingratitud, los traumas, las manipulaciones, los abusos y otras insoportabilidades que los seres humanos sufrimos a lo largo de nuestra vida y que comienzan desde la más tierna infancia. El «malestar de la cultura» que ya Freud describió hace que sean necesarias medidas de solución y salubridad. Hacemos psicoterapia para paliar en la medida de lo posible el sufrimiento psicofísico, con sus diversos referentes psicosomáticos y angustiosos.

Y todo ello ¿para qué? Básicamente, para que el individuo, a menudo inadaptado en una sociedad que tiene una grave crisis de valores y que está auspiciada por la «pornografía» de la intimidad ajena, donde a través de los medios de comunicación y las redes sociales se disfruta de las vidas de los otros sin reparar en lo mínimo en la propia, pueda adaptarse mejor a este entorno; al menos, sin padecer tanto y siendo más fuerte ante el sufrimiento. Pero con *adaptado* no me refiero a que sean obsesivos a la hora de seguir las normas (los llamados *normópatas*), sino que con su mayor carga de genuinidad puedan transformar la realidad interna y externa, una idea muy cercana a lo que Cencillo denominó *praxis* (1978, 1988).

Insisto, los psicoanalistas no pretendemos que la gente se adecúe a la norma, a lo vigente, a la moda…, sino que desde su propio self discontinuo, diverso, y unitario en cierto modo, pueda conjugar sus habilidades con las del entorno. Como dice J. Coderch (2018): «El psicoanálisis no debe marcarse como objetivo adaptar a los pacientes a la sociedad, sino prepararlos para mejorar esta. Los rebeldes son los que escriben la historia de la humanidad».

El psicoanálisis genera, en ese sentido, un escenario de intensa reflexión, transformación y crítica constructiva. Todo ello supone a veces una vuelta de tuerca, puesto que al mejorar el paciente, como señalaba antes, su insoportable entorno no está satisfecho con el cambio, de modo que familiares, amigos, colegas o pareja, que esperaban el cambio en otra

dirección, le devuelven al individuo una imagen negativa, acosándolo e importunándolo. A menudo, si la terapia está avanzada, en este punto cambian las tornas, pues el paciente suele poner en su sitio al entorno, o bien es capaz de ser cada vez más independiente del juicio ajeno, sintiendo la autoposesión de su identidad, con la consiguiente sensación de autenticidad y libertad.

Se ha de tener en cuenta que el sufriente que viene a consulta a buscar apoyo ya no es «la persona que era antes», la que intentaba hacer su vida y más o menos iba gestionando sus afectos y emociones. No, quien desea iniciar tratamiento ya no puede hacer eso por sí solo, o al menos eso cree; por ello, lo que pretende es volver a ser el que era. Pero esta es una empresa compleja, puesto que muchas veces las crisis o las situaciones que han puesto a esa persona en una posición de fragilidad van a hacer que, efectivamente, no vuelva a ser quien era.

Sin embargo, las psicoterapias psicoanalíticas contemporáneas producen una dialéctica entre la «persona que era» y la que llega angustiada a terapia. Esta última es también importante y tiene recursos eficaces para enfrentarse a nuevas situaciones, y es precisamente por ello por lo que se produce una elasticidad de la personalidad. Sé que esto puede resultar paradójico, dado que cualquiera puede preguntarse cómo va a ser eficaz una persona que se acaba de desestabilizar y que no puede solucionar por sí sola los problemas. Precisamente por eso, porque toma consciencia de que el cambio a veces necesita de unas reflexiones nuevas, además de poseer la suficiente carga de pensamiento crítico como para ver que se necesita ir en otra dirección y con recursos novedosos, los cuales a menudo son aportados por el vínculo producido en la psicoterapia. El mero hecho de saber que se necesita ayuda y de que hay cosas que no funcionan es un índice de salubridad mental nada despreciable. La frase «Los locos están fuera» es literalmente cierta.

Así que finalmente es cierto que nadie, cuando acaba un tratamiento psicoanalítico, parece llegar a esa meta que pretendía de ser el mismo de antes. Sin embargo, el proceso dialéctico implícito en la psicoterapia ofrece una tercera opción: ni el que era, ni el que entra en terapia, sino alguien con un mayor conocimiento de sí mismo, de los diferentes estados de su self, y con la vivencia de estos como congruentes, aunque distintos.

Retomando nuestras *matrioskas*, y entendidas cada una de ellas como diferentes estados de la identidad, tradicionalmente se ha pretendido llegar a la más pequeña y más nuclear, aunque esta no tiene por qué ser por fuerza la más genuina. Más bien el llegar a nuestro self nuclear connota poseer una visión flexible del conjunto de todas las *matrioskas* de las que nos

componemos. Logrado esto, podremos saber cómo se combinan entre sí y cuál de las *matrioskas* o estados del self sale a la palestra dependiendo de la situación contextual en la que estemos, con sus diversos protagonistas, e identificaremos cuáles son las que tienden a llevar el timón de nuestra vida.

Finalmente, habría que tener presente que estas *matrioskas* no han de encajar perfectamente unas dentro de las otras, como comúnmente pasa con estas muñecas rusas. No, al igual que los estados del self, pueden o no encajar del todo, quedando superpuestas, o si nos imaginamos unas *matrioskas* no construidas con un material inflexible, sino con goma, por ejemplo, pueden encajar independientemente del tamaño unas con otras, aunque no sea de una manera exacta. Esta visión gráfica es menos romántica y perfeccionista que las habituales, pero parece mucho más realista a tenor de la experiencia clínica que muchos profesamos.

Pero aun con nuestros esfuerzos por lograr que toda esta complicada empresa salga a flote nos encontramos, de nuevo, con la policía del pensamiento. Desde luego, esta labor no es reconocida como merece y a menudo es criticada por los familiares, amigos y parejas de nuestros pacientes, máxime cuando el resultado que esperaban (casi siempre subjetivo y lleno de apegos arbitrarios) no difiere del que tiene lugar. La insoportabilidad, otra vez, cobra protagonismo. La pareja, el familiar o el amigo insoportable de nuestro paciente lo vivimos y sentimos también como maltratador y manipulador de nuestra figura, pues en cada ocasión que se le presente estará preparado para señalar el fallo con sus críticas destructivas, muchas veces infundadas, pero alimentadas por su ignorancia y su carácter manipulador.

Entonces los psicoterapeutas nos apenamos y revolvemos, pensamos en todo lo que hemos estudiado, las formaciones de posgrado, lo leído, el análisis didáctico, la supervisión… Es una experiencia muy frustrante de la cual solo podemos salir airosos si nos centramos más si cabe en el caso que estamos tratando y dejamos de lado nuestras afrentas narcisistas. Pero seguimos al pie del cañón, puesto que ayudar al otro y observar sus cambios radicales y esas nuevas capacidades para la praxis diaria que se alcanza al final de las terapias (Cencillo, 1988) hace que nos guste nuestro trabajo por encima de la frustración a la que nos somete la insoportabilidad crítica de aquel que quiere mantener un estatus de comodidad a costa de nuestro paciente.

10. Durante todo el texto nos iremos refiriendo a este libro de P. Bromberg, y todas las referencias harán mención a su versión original: *The shadow of the tsunami and the growth of the relational mind*. Nueva York: Routdlege. A finales de 2017 este libro fue traducido por el Colectivo GRITA y publicado por la editorial Ágora bajo el título *La sombra del tsunami y el desarrollo de la mente relacional*. Las citas literales en castellano están extraídas de esta versión.

11. De la traducción del Colectivo GRITA para la versión en castellano de *The shadow of tsunami*.

IV. Cómo se traumatiza: la sombra del tsunami

Lo que el cerebro no puede regular, intenta controlarlo.

PHILIP M. BROMBERG, 2011

1. Lo indestructible en el sufrimiento

En los siguientes capítulos mi intención es mostrar al lector algunas de las teorías contemporáneas del trauma. Para comprender el complejo fenómeno del sufrimiento, es necesario analizar sus dinámicas y consecuencias. Desde este punto de vista, veremos cómo funciona y opera en nuestra mente y el modo en que acaba influyendo en nuestra identidad. Para ello es necesario profundizar en un concepto central en esta dinámica: *la disociación.*

El psicólogo y psicoanalista norteamericano Philip M. Bromberg, uno de los autores contemporáneos que más se ha interesado en el estudio del trauma y en la consecuente disociación, advierte que esta es un mecanismo mental de utilización habitual (2011). Un ejemplo prototípico es que no estamos pensando de modo constante en nuestra muerte, porque eso nos haría vivir en un estado continuo de ansiedad (Riera, 2011). La certeza de que antes o después todos moriremos está disociada para que podamos hacer una vida normal y no vivir en un pánico crónico. Es posible que en vínculos de fuerte intensidad emocional también disociemos un elemento de la relación con los otros: la influencia. Aunque sabemos que los demás pueden influirnos (y nosotros a ellos), a menudo obviamos este factor, dejándolo de lado, para que las relaciones sean fluidas. Probablemente, los psicoterapeutas disociamos también de modo natural la influencia que podemos tener sobre el paciente. Si tomásemos conciencia continua de la responsabilidad e influencia que podemos tener, es posible que nos quedáramos paralizados y no pudiéramos fluir de un modo espontáneo en las sesiones.

La disociación también tiene un carácter defensivo para protegernos de la ansiedad que nos suponen algunos de nuestros estados del self a los cuales no queremos atender; por ejemplo, partes nuestras que por circunstancias diversas nos provocan vergüenza, angustia, incomprensión, etc. El problema grave viene en personas que utilizan el mecanismo de la disociación de una manera prácticamente permanente, es decir, personas que podríamos decir que viven disociadas de modo continuo. Si bien esto

en principio parece que protege a la persona de recuerdos dolorosos o de propios estados de su self que le resultan amenazantes, tiene un coste en su calidad de vida. El precio es tan alto que solo podemos entender el porqué de su mantenimiento desde la perspectiva de la adaptación que la mente cree tener en el día a día.

Cuando por diversos cauces, normalmente asociados a episodios de sufrimiento extremo, mecanizamos la disociación de recuerdos y de determinados estados de nuestra identidad, podemos sentirnos a salvo. Sin embargo, la realidad es que en la mente humana todo tiene sus «tarifas emocionales», y el hecho de estar disociado como modo de vida, como actitud ante el mundo, también las tiene y muy altas.

Una cuestión en la que muchos especialistas están de acuerdo es la idea que lanza Bromberg (2011) acerca de que las experiencias traumáticas pueden ser disociadas y, por tanto, alejadas de la conciencia, pero que, aun así, el trauma tiene un efecto de almacenamiento (somático, emocional y cognitivo) en la mente. Esto quiere decir que por mucho que disociemos la experiencia traumática, esta sigue ahí. Y no solo eso, sino que además genera síntomas que pueden ser de muchos tipos; uno clásico sería la experimentación de ansiedad en situaciones aparentemente neutras.

Estos conceptos de los que hablamos son en realidad centenarios y pertenecen a la teoría clásica del psicoanálisis. Con todo, cuando nos centramos en hablar de *disociación*, *escisión* y *represión* no hay consenso entre las distintas escuelas y autores, pues interpretan de forma diversa el efecto de lo traumático (Rodríguez Sutil, 2015).

En cualquier caso, algunos aspectos de este mecanismo disociativo, sobre todo en lo relacionado con los síntomas generados por lo traumático, en realidad los encontramos ya en Freud (1907, 1915), cuando expuso un mecanismo denominado *retorno de lo reprimido* por el cual todos los elementos (recuerdos, deseos, fantasías, etc.) que apartamos de nuestra conciencia vuelven transformados en síntomas o pugnan por salir en nuestros sueños, entre otras manifestaciones. Para Freud, todo aquello que rechazamos de nuestro consciente y que «cae» en el inconsciente es indestructible. Siempre está «ahí», y antes o después vuelve convertido en miedos, fijaciones, angustias…, cuestiones que se juegan básicamente dentro de la mente, en el nivel intrapsíquico, donde intervienen pulsiones biológicas y universales.

No obstante, en las corrientes contemporáneas del psicoanálisis el acento se pone en la interacción con los demás y en cómo nos relacionamos. Es decir, tanto el origen de las experiencias traumáticas como la reparación de sus efectos nocivos residen en la relación con otros.

Y sí, puede que Freud tenga razón después de todo y que el sufrimiento traumático tienda a ser indestructible. Pero indestructible no implica falta de solución, sobre todo si aquello derivado del trauma se convierte finalmente para el sufriente en algo manejable.

Sí toda la subjetividad derivada del sufrimiento puede organizarse dentro de una relación, probablemente con tiempo y trabajo ese sufrimiento y sus síntomas solo serán inercias de las cuales el individuo deba cuidarse. Suelo señalar a los pacientes que la salud psíquica, al igual que la física, ha de cuidarse y revisarse. No vale con hacer un largo análisis de todo lo sucedido si una vez acabado el tratamiento esa persona no sigue reflexionando y probándose en nuevas facetas. La persona, una vez conocidas sus inercias y estados del self, debe seguir trabajando en su salud.

2. Cuando el detector de humo no funciona

Cabe decir que, normalmente, cuando exponemos el concepto *disociación*, enseguida nos viene a la mente algo peyorativo. Sin embargo, Bromberg (2011: 48) señala que la disociación es también una función adaptativa de la mente[12] y resulta fundamental para el desarrollo de la personalidad.

Otro uso común desde el psicoanálisis, en términos generales, es el de la disociación como una defensa beneficiosa del self que nos ayuda en situaciones puntuales. Por ejemplo, si dentro de unos días tenemos un examen, en general, aunque estemos preocupados y tensos por él, logramos disociar la sensación de ansiedad o, si persiste, es de bajo espectro. Desde luego, normalmente experimentamos nervios, pero no una angustia que nos desborde en los momentos previos a realizarlo. En estos casos la disociación de esa ansiedad álgida es tanto una defensa como una estrategia de adaptación. Nadie puede estar adaptado a su medio si está viviendo la ansiedad de manera aguda y crónica a la vez.

El problema viene cuando la disociación sobrepasa las anteriores funciones de defensa porque el trauma sufrido es algo que escapa a lo que nuestros filtros mentales pueden amortiguar y drenar, de manera que nos arrasa emocionalmente. A esto se refiere el autor con «la sombra del tsunami»: el trauma nos inunda y nos desborda, pero su sombra nos persigue a lo largo de la vida «esperando a ver por dónde viene el golpe», como suele decir mucha gente con estas experiencias.

Creo que en cierto modo el autor norteamericano comparte aquí la idea de Freud de la indestructibilidad del trauma, pues afirma que el trauma nunca se agota en el cerebro, sino que su residuo persiste. Dicho residuo es la sombra del tsunami que inundó todo y que amenaza constantemente con volver a hacerlo en cualquier momento.

La sombra del tsunami produce una disociación que va a formar parte de la mente o incluso va a hacer que la mente sea una función de la disociación. En tal caso aquí la disociación ya no solo es una defensa, sino un modo de operar psíquico que maneja a la mente y que se encarga de que nunca más vuelva a haber un tsunami emocional (o al menos eso cree).

Todo ello tiene un alto coste: el sistema límbico en estas circunstancias actúa como un detector de humo, anticipándose a cualquier situación que pueda volver a inundar al individuo (Bromberg, 2011). Los estados del self, lejos de tener capacidad de conexión entre ellos, empiezan a verse cada vez más como islas que no tienen puentes entre ellas para comunicarse.

No puede haber puentes, dado que la disociación produce precisamente que el individuo tenga la menor franja posible de autoobservación y de observación externa. Trata de asegurarse un sufrimiento mínimo y de anticipar cualquier amenaza que ponga en jaque otra vez su identidad. A partir de ese momento mucho de lo que era inocuo en principio es susceptible de interpretarse como un futuro tsunami, aunque paradójicamente el individuo en la mayor parte de los casos ni siquiera es consciente de que todo ello está sucediendo dentro de su mente. Así pues, la disociación presenta una triple vía:

- Como una función adaptativa mental que nos sirve para abstraernos y llevar a cabo tareas diversas como la autorreflexión, centrarnos en experimentar placer, concentrarnos, etc. Y como un elemento fundamental para el desarrollo de la personalidad.
- Como un mecanismo de defensa, que nos protege.
- Como algo que pasa de convertirse de una función mental a que la mente en sí misma sea una función de la disociación.

Me gustaría detenerme en este último punto de nuevo y profundizar algo más en ese efecto que un trauma grave tiene sobre nosotros. Sostiene Bromberg (a partir de la metáfora del detector que propone Van der Kolk, 1995) que cuando el trauma nos sobrepasa, su principal efecto es que la mente actúa reduciendo nuestra capacidad autorreflexiva y hace que el sistema límbico actúe como un detector de humo. Pero este detector de humo capta más falsos positivos que amenazas reales (Bromberg, 2011: 15). La consecuencia directa es que esa persona va a pasar su vida esperando que algo terrible suceda, viendo donde no la hay una espada de Damocles presta para hacerle sufrir.

Coincidirían conmigo muchos psicoterapeutas en el hecho de que algunos pacientes que tratamos entran en nuestra consulta y nos cuentan que se hallan en un estado de ansiedad constante y que están esperando a que algo malo les ocurra. Incluso cuando tienen largos lapsos de tranquilidad en su vida utilizan expresiones como: «Va todo demasiado bien, y estoy preocupado. No puede ser, seguro que ocurre algo malo en

breve y despertaré de todo esto». Si les preguntamos qué puede suceder, en la mayor parte de las ocasiones contestan que no lo saben, pero que tienen esa sensación que no cesa.

Cuando alguien ha sufrido más de lo que podía soportar suele tener esta sensación de «catástrofe inminente» de manera constante, y si algo le ocurre finalmente, por nimio que sea, reacciona pensando algo así como: «Ya sabía yo que todo esto era demasiado bonito para ser verdad». Así que no es solo que el detector de humo falle y detecte fuego y peligro donde no los hay, sino que una chispa o un poco de humo, los pequeños inconvenientes o fastidios cotidianos (*hassles*) –como puede ser el pinchazo de una rueda o un encontronazo con alguien– se convierten en un drama que cumple sus presagios. El sistema límbico es ciertamente un detector de humo, pero uno muy susceptible y de alta sensibilidad que «salta» ante estímulos que deberían ser irrelevantes.

Y los sufrientes que han experimentado abusos de diverso tipo, maltrato, acoso, humillaciones, daños físicos, etc., viven en esta poco efectiva paradoja: a partir de ese momento su mente lucha por no volver a verse sorprendida y sobrepasada, instalando un mecanismo de control; pero en este control, por un lado, la persona pierde parte de su identidad (de esos estados del self que pudieron verse comprometidos en el trauma) y se queda desintegrada, mientras que por otro, el análisis de las amenazas potenciales no es efectivo, pues interpreta la mayoría de las interacciones con la realidad circundante como algo muy peligroso.

3. «Check-in Elisa»

El funcionamiento erróneo de un detector de humo mental en cuanto a su poco cribaje acarrea múltiples consecuencias, y los ejemplos de ello serían innumerables. Por el momento acudiré a uno que comúnmente tratamos desde el psicoanálisis: se trata de las *personalidades abandónicas* de las que ya he comentado algún aspecto en el capítulo i.

Elisa tenía unos 35 años cuando acudió a consulta. Entre los problemas que presentaba estaba su desconfianza en la gente, y particularmente en los hombres, de los cuales decía: «Tienen tendencia a mentir y traicionar». Había acostumbrado a tener unas relaciones de pareja bastante complicadas en las que el denominador común era una pugna por ser cada vez más atendida, con su sobrevenida ruptura por las discusiones que esto generaba. En general, Elisa percibía que sus parejas solían ser distantes, lo cual hacía que ella nunca terminara de implicarse en la relación. La cuestión básica era que ella había sentido en la infancia que sus padres habían sido muy distantes; la había criado una tía también distante y emocionalmente fría, y tuvo la sensación de ser una niña abandonada y dejada a su suerte.

Esa experiencia continuada en la infancia parecía haberla dotado de una capacidad de detectar potenciales «abandonadores» o situaciones de abandono que pudieran darse. En una de las relaciones de noviazgo que había mantenido durante años había logrado amortiguar este sufrimiento, pero el chico con el que salía terminó enamorándose de una compañera de clase, con la consiguiente ruptura con Elisa. Para ella ese fue un golpe aún más duro que la sensación de ser indeseable que había tenido en su infancia.

A partir de ahí el detector de humo de Elisa empezó a funcionar con más actividad para detectar continuamente señales, gestos o comentarios que indicasen que «el otro» le iba a fallar. Este otro normalmente era su pareja, pero también lo vivía así con algunos amigos y con su psicoterapeuta. Pese a que su pareja actual en ningún momento le dio motivos para sospechar, ella le revisaba constantemente todo: su móvil, sus

redes, sus gestos… La mayor parte de las cosas que hacía su novio las interpretaba como un signo de inminente abandono o de negligencia respecto de las necesidades que ella mostraba.

Este ejemplo es un modo de mostrar cómo funciona este detector de humo; en el caso de Elisa, como un comprobante de que quien tenía al lado le iba a fallar, y esto hacía que ella no se comprometiera con el novio, porque cada vez que se acercaba a un estado amoroso y de confianza con él, le sobrevenía una terrible ansiedad. Elisa volvía a entrar en contacto durante un breve lapso de tiempo con esas facetas o estados propios que confiaban en el otro y que le hacían tener esperanza. Pero el terror a volverse a llevar una desilusión o a que se consumara el temido abandono hacía que retrocediera y que ante cualquier leve señal empezaran de nuevo los reproches hacia su novio y las comprobaciones constantes de posibles razones por las cuales él la abandonaría.

Aquel novio era una persona atenta, pero a la vez se mostraba asustado de las reacciones de Elisa. Pese a haber tomado habitualmente en su familia el rol de cuidador, no pudo continuar la relación con Elisa, pues sentía que ella le pedía constantemente «ser salvada», asunto al cual no pudo hacer frente, básicamente porque ante esto nadie puede hacer frente, ni siquiera el más motivado y formado experto en salud mental existente.

No quiero decir que las personas como Elisa nunca se puedan recuperar ni encontrar una pareja más ajustada, pero sí que esto requiere tiempo, casi siempre mucho. Se necesita trabajar bastante desde el plano personal para romper esa fuerte disociación y volverla llevadera y manejable.

4. El contexto y su influencia en la disociación

Con todo lo explicado, en ningún caso quiero trasladar al lector una imagen mecanicista, y mucho menos lineal, del trauma y su consecuente disociación. Obviamente, este mecanismo tiene diversas formas de instaurarse y de recuperarse. Todo ello depende del funcionamiento mental del individuo antes del trauma, de la respuesta afectiva y el grado de comprensión o incomprensión que el entorno tenga ante él, así como de las posteriores experiencias de repetición y afianzamiento y de la resolución para que la disociación siga funcionando, o no, de un modo determinado.

Ya hace varias décadas señalaba Cencillo (1973, 1977) que en el origen de los desajustes psicológicos jugaban un papel crucial los filtros con los que contaba el individuo a la hora de mediar con la realidad. Estos filtros son proporcionados por los progenitores, ya que el ser humano al venir radicalmente desfondado al mundo carece de capacidades para saber optar, valorar y elaborar el complejo mundo de afectos de diverso orden que se le vienen encima. Por ello, el método que desarrolló Cencillo se denominó *psicodialytico*, puesto que para él lo fundamental era que el psicoterapeuta pudiera hacer de filtro, al menos temporalmente, para que el paciente pudiera tener una visión más clara de sus realidades.

Para que los psicoterapeutas seamos capaces de filtrar hemos de estar bien formados, psicoanalizados y motivados. Y esto como mínimo, pues en ocasiones no es suficiente para sacar adelante un caso. En nuestra opinión, en la dinámica del trauma es sobre todo mucho más conveniente dializar que analizar, dado que lo primero compromete a una devolución filtrada del malestar psicológico a través de la relación. Por ello, creemos que una de las mejores maneras de acercarse a un sufriente es a través de un enfoque «dialytico-relacional».[13]

Así que, como decíamos, son esos primeros *envolvimientos cenestésico-afectivos* (Cencillo 1971: 31; 1977: 123) los que contienen las primeras informaciones que desde recién nacidos recibimos. Estas primeras experiencias van a marcar la calidad de los primeros filtros que van a empezar a dejar huella. Si esto ya va produciendo un desajuste básico en la

personalidad, los sobrevenidos episodios traumáticos solo harán empeorar esa identidad. Desde aquí se transluce que, evidentemente, la respuesta ante el trauma ya viene mediatizada por esos primeros filtros que nuestros cuidadores nos fueron otorgando, y de su calidad dependerá la capacidad de afrontamiento, entre otros factores.

Una vez producida la secuencia traumática, entra en juego la respuesta que emite el entorno. A tenor de lo visto en la práctica clínica, no es lo mismo que cuando una niña acuda a su padre a decirle que ha sufrido abusos sexuales por parte de un familiar (obviamente, los niños no lo dicen en estos términos, pero saben que algo extraño ha sucedido), el padre actúe con cariño, preguntando y conteniendo a la niña, que la opción de que saque un arma para ir a buscar al agresor y «matarlo», o de que el padre le diga a la niña que es una mentirosa que se inventa las cosas, o que simple y llanamente le dé una bofetada por haberle molestado. En estas cuatro circunstancias hemos observado perturbaciones de la personalidad con dinámicas y consecuencias bien distintas, y sobre todo de diferente grado de gravedad.

Aun con todo sigue siendo relevante lo que va ocurriendo después de haber sido provistos de filtros y de que seamos contenidos, o no, por el entorno. La disociación puede mostrar diferentes grados de estrechamiento de la conciencia, con las estrategias de afrontamiento consiguientes, las cuales deberían ir en la dirección de la validación y la elaboración de lo ocurrido, y no de su negación. Efectivamente, estrategias del tipo: «No pienses en ello», «Estate tranquilo» o «Sé positivo» lo único que hacen es potenciar la disociación más dura, por un lado, y culpar al individuo, por otro, al no poder sacarse de encima toda la angustia que vive. Dicha estrategia es, simplemente, inhumana.

Si el individuo traumatizado y disociado tiene un contexto, de la índole que sea (familiar, social o cultural), que sigue funcionando de forma patológica, generará retraumatizaciones graves que lo empujarán a inflexibilizar su disociación como función de la mente (o, peor aún, la mente como función de la disociación). La consecuencia es que estamos en una sociedad y una cultura que globalmente cada vez están más enfermas.

12. El autor pone variados ejemplos sobre cómo la disociación puede ser una función adaptativa. Para Bromberg, en una personalidad más o menos coherente la disociación hace, por ejemplo, que nos concentremos en una sola tarea, un solo afecto; en definitiva, hace que detengamos momentáneamente la capacidad autorreflexiva a fin de centrarnos en un solo aspecto. La disociación también tendría la función de mediar entre nuestra consciencia subjetiva y el inconsciente.

13. Desde la base del método psicodialytico de Cencillo, y teniendo en cuenta otras corrientes como las investigaciones del Boston Group, la teoría del caos y la base antropológica y sociodinámica del individuo, y en conexión con aspectos teóricos relacionales e intersubjetivos actuales, poco a poco nos hallamos en la profundización de este enfoque dialytico-relacional. Sobre todo en lo referente a la técnica psicoanalítica. En dicha visión esto se ha producido en detrimento de los aspectos más vinculados al mundo intrapsíquico (entendido como pulsional, no como nuestro mundo interno), el cual, aunque no niego que tenga cierta relevancia, ahora mismo no es nuclear en el proyecto. Así, mi propuesta a través de esta integración y desde lo articulado en otros trabajos (Guerra Cid, 2008, 2011, 2012a, 2012b; Guerra Cid y Jiménez, 2011) es denominar a este enfoque «dialytico-relacional» (2011, 2012b, 2013), de base antropológica pero centrada más en la técnica y práctica psicoanalítica relacionada con el vínculo terapéutico y sus conexiones con los déficits estructurales y afectivos del ambiente del infante. A este respecto entiendo tanto la etiología de las neurosis como la relación terapéutica desde un sistema dinámico no lineal en el cual es muy importante la sensibilidad dependiente de determinados parámetros, así como factores que funcionan como atractores. A través de la práctica clínica y el trabajo del grupo asociado a IPSA-Levante de Valencia, poco a poco se van fundamentando las bases de este enfoque, que verá sus principales conclusiones a raíz de la publicación de diferentes textos en los próximos años.

V. Cómo se traumatiza: microtraumas

El trauma acumulativo deriva de las tensiones y empujes que el niño experimenta con el contexto de la dependencia de su yo prolongado a la madre como su protección contra la excitaciones.

MARDUS KHAN, 1964

1. Sumando sufrimiento: el trauma acumulativo

Otra de las teorías contemporáneas del trauma que nos gustaría destacar es la *teoría del microtrauma intergeneracional*, de la psicóloga americana a Margaret Crastnopol. Esta autora, que se basa en el principio del trauma acumulativo de Masud Khan (1963), participa de la siguiente idea: ante las ansiedades típicas y normales que se producen durante el desarrollo psíquico del niño, sus cuidadores no lo protegen de ellas y no se adaptan, por sus propias problemáticas, a las necesidades que el infante muestra para poder evolucionar. Tampoco son capaces de abordar las necesidades evolutivas y normales de dependencia del niño. En palabras de Howard Bacall (1985), diríamos que estos cuidadores no son *responsivos*.

Para esta psicoanalista, «el microtrauma es lo que es (nada dramático, oculto y acumulativo) en parte debido a que tiene lugar en una relación que es en general suficientemente buena» (2013: 322). Este planteamiento tiene algunas conexiones con otros que ya hemos ido describiendo en el libro, como el trauma producido por no atender a la demanda por parte del niño de esos filtros que necesita para manejar la realidad (Cencillo, 1977), o la falta de habilidades básicas de especularización responsiva, que el ser humano precisa desde sus inicios (Kohut, 1971). Antes de continuar con las explicaciones, cabe recordar que cualquier trauma de desarrollo, como es el caso que nos ocupa, puede solaparse con traumas puntuales, haciendo más compleja la situación psicológica para quien lo sufre.

Crastnopol (2011b, 2015) acota este tipo de trauma a aquellas situaciones que mientras son vividas por el sujeto no le generan daño aparente en el momento, y es solo con el paso de los años, en la adolescencia o en la adultez, cuando se ven los efectos negativos de esta acumulación de pequeños traumas traducidos en diversas formas de interaccionar no adaptativas para el sujeto. Uno de los ejemplos más claros se puede observar en la elección y la forma de llevar las relaciones de pareja, aspecto en el cual profundizaremos en siguientes capítulos.

Además, la autora introduce un nuevo elemento que es crucial para entender esta dinámica microtraumática: el *conflicto intergeneracional*.

Este tipo de conflictos se observa en los integrantes de distintas generaciones y en direcciones diversas, por ejemplo, del abuelo hacia el nieto, de padres a hijos y viceversa. Son estas interacciones la arena en la cual se observan estos microtraumas, que como señala la autora pueden estar ocultos a simple vista.

Habitualmente, cuando en Psicología hablamos de los desajustes de la personalidad y de los traumas señalamos a los cuidadores como actores fundamentales. Sin embargo, Crastnopol confiere una bidireccionalidad al fenómeno; sin prejuicios expone que las dinámicas microtraumáticas son de ida y vuelta. Así, los jóvenes también pueden microtraumatizar a sus padres y mayores bajo el auspicio de su juventud y de que «están en boga». La autora aquí se suma a las ideas del Fromm más sociológico cuando este hablaba del valor mercantil y de éxito que se le da a la juventud en nuestro sistema social. Conductas que a su vez pueden venir modeladas por el tipo de interacción que esos cuidadores generaron, lo cual acaba creando un círculo de tendencia repetitiva.

Queda claro, pues, que estos microtraumas se pueden heredar, en el sentido lato de la expresión, ya que los podemos ver repetidos a lo largo de varias generaciones. Un caso prototípico sería el microtrauma de la *maestría impartida* (Crastnopol, 2013), en el que la maestría se expresa de una forma desalentadora y con un sadismo de perfil bajo, lo cual puede hacer que distintas generaciones de la misma familia expliquen el conocimiento desde una posición asimétrica haciendo valer su poder y la incapacidad de los infantes y jóvenes para aprender –enseguida profundizaremos en este tipo de microtrauma–. Otro asunto clásico relacionado con esto y que a muchos lectores les resultará familiar es el de las comparaciones: comparar a un hermano con otro, fomentando la competitividad y los complejos entre ellos, o comparar incluso entre primos, aunque estos no tengan relación entre ellos, por un problema previo de competitividad entre los adultos que comparan. Esto se suele ver en abuelos o hermanos, dependiendo del caso, que quieren exponer a uno o varios de los primos de la familia como «modelo a seguir», lo cual origina situaciones absolutamente insalubres en las relaciones familiares.

2. Lo que parece no tener importancia pero es fundamental (o de cómo el microproceso reproduce el macroproceso)

Una vez introducidas bastantes variables sobre la dinámica del trauma en el ser humano, creo que podemos empezar a tratar un aspecto fundamental de la teoría de sistemas dinámicos no lineales. Lo que se transluce a lo largo de la obra de Crastnopol es cómo episodios aparentemente triviales pueden generar a la larga situaciones harto insostenibles. Dicha circunstancia, conocida como *efecto mariposa*, del cual hablaré a continuación, no se observa solo en esta tipología traumática, sino también en cualquiera de las que se ha hablado a lo largo de esta obra.

El efecto mariposa se produce en cualquier sistema complejo (por ejemplo, la meteorología), y tiene protagonismo, normalmente, al inicio de un proceso determinado (como puede ser la infancia). Acciones o situaciones vividas que influyen al inicio del proceso, aunque sea mínimamente, pueden provocar, por acumulación y retroalimentación, consecuencias de gran intensidad pasado un tiempo. En ocasiones los microtraumas siguen esta misma dinámica: pequeños hechos acaecidos en la infancia de un sujeto, pero con fuerte componente emocional, pueden llevar a largo plazo a que este sufra diversos problemas relacionales y desajustes en la personalidad.

A continuación se exponen los principales microtraumas intergeneracionales expuestos por Crastnopol: tres de sesgo positivo y dos de sesgo negativo.

Microtraumas de sesgo positivo:
- Maquillado
- Maestría impartida
- Intimidad inquietante e hiperafecto

Microtraumas de sesgo negativo:
- Pequeños asesinatos
- Aislamiento caprichoso

2.1 Microtraumas intergeneracionales de sesgo positivo

2.1.1 Maquillado

Sin llegar al extremo de la idealización, en el maquillado se produce una situación en la cual los cuidadores niegan, «maquillando», sus propios defectos. Según Crastnopol, consiste en «la negación o desatención selectiva de las debilidades o aspectos inadecuados propios o del otro» (2011: 244). Esto, obviamente, crea una imagen distorsionada de los cuidadores frente al niño, a la vez que se le enseña de modo implícito una estrategia de negación de los defectos y aspectos negativos.

El problema empeora cuando el niño también empieza a utilizar el maquillado para definir sus propios rasgos de personalidad, negando sus cualidades menos atractivas. Lo que en principio parece una forma inocente de interacción donde el carácter y los hechos se retocan para parecer más ideales, o una estrategia defensiva del self para «verse mejor», se puede convertir con el tiempo en problemáticas narcisistas en las cuales el sujeto se ve desde una postura ideal, sin tener en cuenta los errores que puede mantener en la relación con los demás.

2.1.2 Maestría impartida

Esta es una de la más clásicas secuencias microtraumáticas en las cuales nos podemos ver involucrados. Para Crastnopol (2013), la maestría impartida, esto es, la capacidad que en principio cualquiera pueda tener para enseñar y acompañar en la adquisición del conocimiento (vital, científico, relacional…), se puede tornar una maestría constructiva o destructiva. Esta última puede provocar a medio y largo plazo tendencias de diversa índole en el individuo. Si, pongamos por caso, los cuidadores se dedican en la enseñanza a menoscabar de forma sutil la confianza del niño, dándole a entender de manera continua su inferioridad y remarcando sus equivocaciones y su supuesta falta de capacidad, a la larga tendremos un adulto con serios problemas a la hora de impartir su propia maestría.

En estas circunstancias las consecuencias son múltiples. En ocasiones esa persona no va a tener la suficiente confianza en sí misma ni se va a sentir autoeficaz para transmitir ese conocimiento en el cual se vio imbuido y se sintió despreciado. Otra dirección que puede tomar es la de un círculo vicioso en el cual se repite sádicamente lo aprendido contra el «maestro». Así, el joven puede menospreciar al adulto «porque lo suyo es más vigente», tratando de derrotarlo. Y esto se puede generalizar a otros estratos como, por ejemplo, la rivalidad insana con algún referente de autoridad,

pongamos por caso un profesor, al cual se trata de superar desde la destrucción y no desde la conquista del conocimiento. Muchos de los individuos a los que a veces, con un tono coloquial, se denomina «trepas» suelen presentar este perfil. Hijos de padres muy exigentes y que lejos de especularizarlos les señalaron continuamente el error y pusieron en duda su capacidad para desenvolverse, pueden luego, en un intento de reparación, tratar de sobresalir a costa de lo que sea; normalmente a costa del otro, y para ello no dudarán en utilizarlo, vilipendiarlo y aniquilarlo. Cuando se juntan estos factores que dan lugar a personalidades perversas y narcisistas, podemos observar multitud de artimañas para intentar derrocar al «maestro», o mejor dicho, a quien en cada momento represente esta figura, independientemente de su capacidad real de maestría y de que esa persona esté encarnando realmente o no al agente sádico que causó el trauma.

No es casualidad que se aprecien personas traumatizadas por la maestría destructiva que repiten el patrón con todo aquel que guarde el más mínimo resquicio de rol de «maestro», sea real o imaginario. Es, salvando las distancias, como aquella metáfora freudiana en la cual se conquistaba el poder y a las mujeres «asesinando y comiéndose al padre» (Freud, 1913).

En otras ocasiones el asunto no es tan grave y el círculo vicioso consta de desvaloraciones que provocan vergüenza en el otro. Estaríamos ante esos cuidadores que se mofan de los infantes por no tener un conocimiento determinado, cuestión que, como bien apunta Crastnopol (2011b), puede verse invertida en la herencia intergeneracional cuando esos niños, más tarde jóvenes, enseñan sin paciencia el funcionamiento de las nuevas tecnologías a sus padres, un modo velado, entre otros muchos, de minusvalorarlos.

2.1.3 Intimidad inquietante e hiperafecto

El último microtrauma de sesgo positivo tiene que ver con una circunstancia muy ambigua que suele nacer de una actitud en que los cuidadores se comportan de una manera excesivamente afectiva con el infante, al margen de sus cualidades reales, a la vez que le dan una visión equívoca y con tendencia a lo ideal. Siguiendo a Crastnopol (2011b: 244), aquí el cuidador, normalmente motivado por su propio vacío, proyecta sobre el niño cualidades excesivamente exageradas y positivas, trasmitiéndolo con un afecto exagerado e invasivo. No hay un discurso moderado ni objetivo acerca de quién es el niño. Esto va generando en el pequeño diversas consecuencias negativas. Para empezar, en esta secuencia microtraumática, dado el hiperafecto proporcionado por la figura de apego, el niño se ve impelido a ser «congruente» con ella. De este modo se irá

produciendo un vínculo intenso con el cuidador, normalmente al precio, si se me permite la expresión, de «quedar secuestrada» su genuinidad tanto en la espontaneidad de la forma de relacionarse con los demás como en la constitución de un self más real y sólido.

Cuando se produce esta dinámica, se va manifestando en el niño un self elaborado de los retazos hiperafectivos y poco realistas de los cuidadores; de este modo, lo que va aprendiendo en realidad el niño es que se le valora por los rasgos que el adulto «hiperafectivante» dice que tiene, y no por los que verdaderamente posee, no por quien en realidad es. Evidentemente, esto provoca una separación de sus partes más genuinas, al haber de asumir y cumplir la expectativa generada. Esta sugestión ejercitada durante años también puede disociar aspectos más genuinos del self.

Haciendo aquí un inciso, cabe decir que en nuestra opinión, si al hecho de haber una conducta hiperafectiva se le suma una falta de límites educativos al niño, es probable que cuando comience la pubertad se encuentre con graves problemas relacionales. Una de las discusiones más densas del psicoanálisis en las últimas décadas tiene que ver con si los problemas mentales provienen de un déficit ambiental o de un conflicto intrapsíquico.[14]

En las escuelas contemporáneas psicoanalíticas se tiende a explicar los problemas mentales desde la perspectiva del déficit. Como apunta J. Coderch (2007: 364), el déficit se produce tanto por la presencia de aspectos perjudiciales para el niño como por la ausencia de factores beneficiosos para él. A su vez esto produce defectos en la estructura del self. Uno de ellos vendría motivado precisamente por la presencia de una excesiva protección, al tiempo que normalmente se observa una ausencia de límites en el niño. Quizá esta sea la mejor fórmula para crear un «monstruo» en el futuro, alguien al que se le ha dado un mensaje de continua excelencia a la vez que no se le ha limitado en sus demandas y caprichos. En general, esta ausencia de límites deriva de una educación laxa, sin normas básicas y por encima de todo sin consenso entre los cuidadores principales.

Y es que en la dimensión social se lleva confundiendo durante mucho tiempo educar, reprobar conductas o no permitir caprichos con traumatizar, cuando paradójicamente muchas personas son traumatizadas con este tipo de educación «sin límites» al no ser dotadas de un principio de realidad social. Así, estas personalidades acaban resultando bastante fallidas en el ámbito relacional, sobre todo cuando entroncan con el espacio del otro y el otro no les permite las mismas «tiranías» que la familia ha consentido e

incluso alentado durante años.

Y las problemáticas y conflictos generados por esta secuencia microtraumática no terminan aquí. Crastnopol (2011a, 2011b) señala que una de las consecuencias de esta hiperafectividad consiste en complementarse con una *intimidad* que denomina *inquietante*, aunque también podríamos llamarla *artificial*. Y comento esto porque la autora se refiere a un vínculo creado de manera arrítmica donde los protagonistas se conocen en exceso y sin barreras, cuestión harto extraña cuando hay diferencias grandes de edad y de comprensión psicológica de la realidad, como sucede entre cuidadores y niños.

Dichos niños, aunque no hayan experimentado como dolorosas esas experiencias de infancia, han podido quedar profundamente traumatizados, lo cual provocará en ese futuro adulto que se conforme como una persona que invade la intimidad de los otros y que no respeta, porque no conoce los ritmos y las barreras para llegar al otro. Cuando esto pasa en las relaciones de pareja, los efectos suelen ser devastadores.

El afecto invasivo y excesivo, junto con una intimidad donde los padres pretenden ser «amigos de sus hijos», desautorizándose de su potestad para educar, constituye un serio problema hoy en día. Esto va a más y se observa de pleno en los jóvenes encuadrados dentro de la denominada *generación millennial* o *generación Y*: a muchos de ellos se les ha inculcado una imagen de maquillado y perfectibilidad mezclada con poca exigencia acerca de los límites de sus apetencias. En cierto sentido, su problemática nace de una especularización exagerada por parte de los cuidadores, acompañada de una continua gratificación material y tecnológica en la primera y la segundas infancia.

Estos jóvenes, en determinados aspectos, sorprenden y mucho tanto a sociólogos como a psicólogos. Suelen sobresalir porque tienen una mayor habilidad para el reconocimiento de sus capacidades y para obtener toda la información relevante que necesiten. No en vano es la primera generación que ha podido adaptarse perfectamente al uso de las nuevas tecnologías desde su uso cotidiano. Un aspecto muy observado en los *millennials*, y hablo en un plano general, es que son muy conocedores de sus derechos, pero a menudo les cuesta asumir sus responsabilidades, sobre todo al sector de los «ni-nis», personas que ni estudian ni trabajan. Solo en España se calcula que había en 2016 más de 1,6 millones de personas en estas condiciones.[15] La absorción del mundo tecnológico y la grave crisis económica global iniciada en 2008, cuando muchos de ellos estaban en últimas fases de sus estudios o buscando su primer trabajo, son un factor crucial para que esto ocurra, junto con el actitudinal, que nunca debe

olvidarse.

A mi generación, que fue la anterior, se nos machacó con que éramos una generación pérdida (*generación X*), a la que le contrapuso el aún más desacertado «joven aunque sobradamente preparado» (JASP). La *generación X* vio caer el comunismo en Europa y el comienzo de las nuevas tecnologías. Parte de esta generación estaba caracterizada por la desilusión y el nihilismo, entre otros factores por la influencia del sistema económico, y fueron los primeros «mileuristas» y los primeros entusiastas del movimiento y de la música *grunge*. Sin embargo, miramos atónitos a muchos de estos jóvenes, porque no comprenden habitualmente conceptos tales como *límites*, *compromiso*, *esfuerzo*, *constancia*… Desde una perspectiva social creo que, al menos en las últimas décadas, nunca ha habido una generación tan polarizada. Digo esto porque a veces en un extremo encontramos a los «ni-nis» y en el otro a los que podríamos llamar «todo-todo», jóvenes capaces de compaginar múltiples actividades de formación, ocio y trabajo que llevan una carga de estrés no conocida hasta la fecha. El entrenamiento adquirido para estar pendientes de todo en las redes sociales y para atenderlas a la vez que realizan otras actividades tiene mucho que ver con eso.

Aun así, no se puede restar mérito a esta facción de jóvenes tan activos, pues es un sector social absolutamente necesario para propulsar nuevos posicionamientos. El problema es que el proceso vital es una carrera de fondo y a este ritmo es posible que cuando lleguen a la cuarentena estén absolutamente agotados.

2.2 Microtraumas intergeneracionales de sesgo negativo

2.2.1 Pequeños asesinatos

Este microtrauma se observa en la comunicación, cuando se vierten comentarios humillantes o pullas sobre otro en relación con su personalidad, defectos, acciones, etc. Estos comentarios están inscritos la mayor parte de las veces bajo el rótulo de la broma, para restarle importancia, y en otras ocasiones, como una manera irónica de mostrarle la «realidad» a otro. La pulla es un recurso muy utilizado en las series de humor; una de las comedias de situación más vistas de la historia, *Friends*, contiene innumerables ejemplos de cómo a través de la ironía y el sarcasmo los personajes se socaban la autoestima unos a otros, incidiendo en los defectos o infortunios que les acontecen.

El problema viene cuando salimos de la ficción y esta circunstancia

tiene lugar en las dinámicas cotidianas de la familia. Por ejemplo, cuando un padre constantemente le dice al hijo: «Eres inaguantable, ¿quién te va a aguantar?», o su versión machista para las féminas: «Con ese carácter, ningún hombre te va a aguantar, ¿quién querrá casarse contigo?». Los pequeños asesinatos presentan formas diversas, pero les aseguro que los comentarios que parecen en principio inocuos, cuando se reproducen durante años terminan calando, sugestionando y trasformando al individuo en la dirección en la que ha sido juzgado. A menudo, acuden pacientes a consulta que te dicen cosas como: «Yo soy muy trabajador, el inteligente es mi hermano», o que directamente afirman: «Yo es que no soy muy inteligente», y esto viene motivado porque la familia se ha dedicado durante toda la infancia a hacer este tipo de valoraciones de manera cotidiana. Qué decir cuando estos juicios se dirigen hacia las habilidades: decirle a un niño desde pequeño que es torpe lo llevará sin lugar a dudas a comportarse como alguien que parece torpe, aunque no lo sea.

De nuevo hemos de tener en cuenta que estos pequeños asesinatos pueden ir en diferentes direcciones (Crastnopol 2011b) y que incluso los niños (sobre todo si han recibido «entrenamiento familiar» para ello) incurrirán en este tipo de agresiones verbales, que parecen livianas en un principio pero que a través de la acumulación tendrán efectos bastante destructivos en la autoestima del otro.

2.2.2 Aislamiento caprichoso

Esta circunstancia se refiere a una estrategia pasivo-agresiva (Crastnopol, 2011b: 250) en la cual se aísla a otro a través del silencio o de alguna otra forma de cortocircuitar la comunicación o el vínculo. Es una manera de agredir al otro, usualmente de castigarlo, pero de un modo pasivo. Hay familias en que el enfado se manifiesta a través de no hablar durante mucho tiempo al interlocutor con quien se tiene el problema, mostrando una actitud de frialdad cortante, o incluso desapareciendo del hogar durante varios días el miembro que aísla. Todas estas son, en nuestra opinión, formas de aislamiento caprichoso y cada una de ellas daña el vínculo de apego con el otro.

En lo que hemos denominado *afectopatología relacional por rivalidad* (Guerra Cid, 2013, 2015) se observa una relación de pareja en la cual hay un funcionamiento sádico-masoquista, pero en el que *a priori* ningún miembro de la pareja tiene un rol determinado (de sádico o masoquista), sino que lo van intercambiando en función de las situaciones; es, diríamos, una relación entre un sádico y un masoquista de «corto recorrido» en la que prima por encima de todo el tener «la razón» sobre las

cosas, y en donde se produce una competición por la verdad. Con frecuencia nos encontramos con hombres que en estas circunstancias recurren al aislamiento caprichoso, congelando la comunicación y llegando al punto de irse de casa unos días. Cuando hay niños en la familia, el padre les puede aplicar la misma ley: no dirigirles la palabra, generando en ellos un tipo de apego cada vez más desorganizado y un carácter muy nervioso, fruto de las discusiones de los padres y del aislamiento emocional y comunicacional de uno de ellos.

Ha de decirse que el aislamiento caprichoso guarda relación, a nuestro entender, con uno de los elementos observados en el acoso moral (un modo de maltrato psicológico de «guante blanco») teorizado por Hirigoyen, al cual denominó «el rechazo de la comunicación directa» (1999: 86).

El maltrato siempre es una situación que se caracteriza por tener diferentes gradientes y por tender a la escalada. Esto se produce porque uno de los principales elementos en estas relaciones es que se encuentra la agresión ya desde el inicio de la relación. Esta funciona de atractor y va configurando el sistema complejo que supone el tipo de comunicación que va a haber en esa pareja, cada vez más encaminada a hostigar y minar al otro.

Aunque a primera vista pueda parecer una simple forma de mostrar enfado, negar al otro mediante el aislamiento, sobre todo si este es caprichoso, constituye un peligroso antecedente y puede desembocar, si las circunstancias lo facilitan, en situaciones de maltrato más peligrosas y devastadoras para la víctima. Así, en muchas relaciones en las cuales se empieza por reprochar y aislar, las cosas se pueden poner realmente feas si uno de ellos cuenta con herramientas específicas para dañar a otro. Lo que mucha gente no comprende, o no quiere comprender para no renunciar a pírricos réditos emocionales, es que cuando se empiezan a producir secuencias de violencia estas tienden a repetirse e ir *in crescendo*. Con las personalidades pasivo-agresivas esto resulta especialmente alarmante, pues puede que la víctima tarde más tiempo en darse cuenta de la circunstancia que la envuelve.

En el caso de estas relaciones de rivalidad, como en otras, la relación puede tornarse cada vez más violenta y decantarse el poder por uno de los miembros. Uno de los elementos que pueden inclinar la balanza es el económico, un factor que se esgrimirá como arma arrojadiza para controlar al otro. También se produce una escalada en la agresión verbal y en algunos casos puede traspasar hacia lo físico. Cabe recordarle al lector que las personalidades pasivo-agresivas con tendencias manipulativas y violentas son ante todo cobardes y no suelen mostrar más que pequeñas

agresiones. Por ello, en las primeras fases de la relación es bastante complicado enfrentarse a ellas, dado que no parece que estén haciendo nada tan grave como para que se les haya de recriminar.

14. Coincidimos con J. Coderch (2007) en que esta discusión comienza con los trabajos de H. Kohut (1971) y se intensifica con el artículo llamado «Conflicto y defecto», de B. Killingmo (1989), pues fue a partir de este trabajo cuando la literatura psicoanalítica se fue ampliando al respecto. Las dos posiciones consisten en instaurar el origen de la psicopatología o bien en el conflicto intrapsíquico (pulsiones versus defensas), o bien en el déficit de la estructuración de un correcto self en la infancia.

15. Información publicada en *El Mundo* (15-09-2016).

VI. Cómo se traumatiza: complejidad y caos

Si el aleteo de una mariposa puede contribuir a generar un tornado, igualmente puede actuar para prevenirlo.

EDWARD N. LORENZ, 1972

Mi objetivo más amplio como autor psicoanalítico ha sido el de explorar las implicaciones clínicas y conceptuales de ver a la mente humana como un sistema autoorganizador relacionalmente configurado.

PHILIP M. BROMBERG, 2011

1. El caos (con orden) en el trauma

Hasta ahora hemos visto diferentes formas de como puede originarse el trauma y actuar posteriormente generando una diversidad de síntomas y desajustes psicológicos. Y, como hemos visto, es realmente complejo delimitar un solo aspecto o un solo modo como fundamental en la acción del trauma. De hecho, existen varios modos y sistemas de traumatización. En un principio, la tendencia, incluso académica, es explicar los traumas en términos de causa-efecto de este modo: «Un hecho traumático genera un síntoma». Este modo de acercarse al estudio de lo traumático resulta bastante fallido si se entiende desde una perspectiva meramente lineal.

Por supuesto, de forma muy general se puede afirmar que el trauma es un fenómeno de causa-efecto, siempre que se aborde desde un prisma que implique analizarlo como el complejo sistema que es. Como hemos señalado en otros trabajos (Guerra Cid 2011, 2012a, 2012b, 2013), una de las mejores aproximaciones para la comprensión del trauma es a través de la teoría del caos, y particularmente desde una de sus teorías asociadas, la de los *sistemas dinámicos no lineales* (en adelante SDNL). Este enfoque se suele emplear para todo lo que se considere como un sistema complejo: la meteorología, la economía, los movimientos migratorios, etc. Este modelo lo aplicó por primera vez a la Psicología Thelen y Smith (1996), y desde ese momento de modo paulatino se ha ido aplicando a diferentes facetas de la psicoterapia.

La teoría del caos y sus teorías asociadas provienen de la física y las matemáticas, por lo cual no podemos pretender aplicar el modelo a lo psicológico como si se tratara de una ciencia exacta. Lo que sí que podemos hacer es aprovechar muchos de sus recursos teóricos para aplicarlo, al menos de manera metafórica, a muchos de los aspectos psicológicos caracterizados por su complejidad, sobre todo en lo que atañe a la interacción. Desde esta perspectiva, diversos autores entienden que la relación madre-hijo o la relación terapeuta-paciente son sistemas complejos (por ejemplo, Lyons-Ruth, 2010; Selligman, 2014) y también lo es, como en trabajos anteriores hemos explicado, la pareja humana.[16]

Lo que ahora pretendo mostrar es cómo los principios de esta teoría son también aplicables al desarrollo del self y a la de su psicopatología. Antes de entrar a fondo, conviene decir que cuando hablamos de *teoría del caos*, ello no implica ausencia de orden, sino que, contra lo que cabría pensar, los sistemas complejos se autoestructuran, tienen sus propias leyes y guardan un orden interno. En estos SDNL es fundamental considerar, entre otros factores, las condiciones iniciales en las que se desarrolla el sistema, sus atractores o estados atractores asociados y los mantenedores.

Por otro lado, el orden en los sistemas complejos, como es el self de un ser humano, no tienden simplemente a la homeostasis, es decir, al equilibrio. No son estables en el sentido de «quedarse fijos» y tender hacia un punto o propósito concreto, sino que, como señalan Thelen y Smith, son «dinámicamente estables» (1996), o sea, están sujetos a oscilaciones, cosa que comporta que siempre existe un grado de incertidumbre e impredecibilidad en el sistema.[17] Cualquiera de nosotros a lo largo de la vida ha pasado por diferentes estados anímicos y probablemente nunca estamos en el mismo, aunque podamos tener la sensación ilusoria de que es así. Como explicábamos antes, a menudo alguno de nuestros pacientes nos dice: «Quiero volver a ser el mismo de antes», pero la experiencia nos indica que esta persona, cuando finaliza el tratamiento, no es ni la de antes ni la que acudió angustiada, sino una síntesis dialéctica de todo ello. Circunstancia propiciada, obviamente, por la capacidad que la psicoterapia tiene para desglosar e integrar estados del self.

Hablamos de sistemas complejos, dinámicos y no lineales en aquellos procesos que contienen diversas variables que interaccionan entre sí y a su vez producen nuevos cambios en el sistema. Si entendemos la relación de una pareja como un sistema de estas características, es porque entre los dos protagonistas hay una enorme diversidad de variables emocionales, comportamentales y motivacionales que influyen sobre el otro, y viceversa.

Las condiciones iniciales de cualquier fenómeno complejo son determinantes. Pequeños cambios en el inicio de un sistema complejo pueden provocar a la larga consecuencias impredecibles (Lorenz, 1972, 1993). Es conocida la historia por la cual el meteorólogo y matemático norteamericano Edward Lorenz estudió este fenómeno acuñando el término *efecto mariposa* para explicarlo.

2. El efecto mariposa: Lorenz, un experimento y un café

A menudo los descubrimientos importantes suelen ser fortuitos, y así es como E. Lorenz dio con la existencia del efecto mariposa en los sistemas complejos. En 1961 el americano estaba investigando la predicción meteorológica con ordenadores de la época, para lo cual utilizaba una fórmula de iteración en que se iban acumulando datos para recrear diferentes situaciones meteorológicas.

Paró el experimento en un punto intermedio y tomó los datos recogidos hasta ese momento. Tuvo la idea de poner de nuevo en funcionamiento el ordenador, pero comenzando desde los últimos datos que había copiado, y se fue a tomar un café. La intención del investigador era que el ordenador repitiera la segunda mitad del experimento a partir de esos datos, pues así se ahorraría haber de iniciar el proceso desde el principio. Cuando Lorenz volvió de tomar su café se encontró con que su experimento había simulado ya dos meses de condiciones meteorológicas, pero arrojaban datos totalmente diferentes de los que esperaba. Al principio los indicadores numéricos eran similares, pero según avanzaban cada vez se alejaban más de los datos que tenían que salir, o sea, de los que habían salido anteriormente. Veamos de primera mano cómo lo describe Lorenz:

> En un momento dado, decidí repetir algunos de los cálculos con el fin de examinar con mayor detalle lo que estaba ocurriendo. Detuve el ordenador, tecleé una línea de números que había salido por la impresora un rato antes y lo puse en marcha otra vez. Me fui al vestíbulo a tomarme una taza de café y regresé al cabo de una hora, tiempo durante el cual el ordenador había simulado unos dos meses de tiempo meteorológico. Los números que salían por la impresora no tenían nada que ver con los anteriores. Inmediatamente pensé que se había estropeado alguna válvula o que el ordenador tenía alguna otra avería, cosa nada infrecuente, pero antes de llamar a los técnicos decidí comprobar dónde se encontraba la dificultad, sabiendo que de esa forma podría acelerar la reparación. En lugar de una interrupción brusca, me encontré con que los nuevos valores repetían los anteriores en un principio, pero que enseguida empezaban a diferir, en una, en varias unidades, en la última cifra decimal, luego en la anterior y luego en la anterior. La verdad es que las diferencias se duplicaban en tamaño más o menos constantemente cada cuatro días, hasta que cualquier parecido con las cifras

> originales desaparecía en algún momento del segundo mes. Con eso me bastó para comprender lo que ocurría: los números que yo había tecleado no eran los números originales exactos, sino los valores redondeados que había dado a la impresora en un principio. Los errores redondeados iniciales eran los culpables: se iban amplificando constantemente hasta dominar la solución. Dicho con terminología de hoy: se trataba del caos. (1993: 137-139)

El experimento falló por un redondeo de 0,506127 a 0,506. Eso bastó para que hubiera una variación en las condiciones iniciales del fenómeno que provocó un efecto mariposa con resultados impredecibles. Dicho con otras palabras, en los sistemas complejos las condiciones iniciales son muy importantes, sobre todo si hay una sensibilidad dependiente de cualquier estado atractor en ellas. En el caso de Lorenz, el estado atractor era un simple redondeo.

¿Le suena al lector algo de esto? En el ciclo vital de muchas personas, determinadas circunstancias que se producen en momentos puntuales pueden determinar el resto de su existencia. Las principales condiciones iniciales del sistema complejo «ser humano» suelen vincularse con la primera y la segunda infancia, aunque puede haber otros periodos en los cuales arrancan otros procesos complejos. En mi opinión, estos periodos suelen ser intervalos de transición en los cuales también hallamos una fuerte sensibilidad dependiente entre estados atractores. La pubertad, la adolescencia, las relaciones afectivas o la creación de una familia, entre otros aspectos, tienen esta peculiaridad.

3. Lo caótico en el self

Después de todo lo expuesto, entendemos que la construcción del self en cualquier individuo no es algo lineal ni inamovible. Es dinámico, complejo y caótico; y digo *caótico*, insisto, no en el sentido de que carezca de orden, sino en cuanto a que el self sigue desarrollándose durante toda la vida desde variables complejas autoestructurándose, dada la continua interacción entre contextos que implican apegos distintos, relaciones diversas y experiencias de todo tipo. Pero ese self, pese a formarse a través de un proceso caótico, tiene orden en su construcción, y este orden es organizado por diversos atractores que por regla general están relacionados con las condiciones iniciales en el origen de esa identidad. Dichas condiciones son diversas: el sistema de apego, los conocimientos relacionales implícitos, los *imprintings*, la especularización realizada… Así se establecen también, en cierto modo, las distintas psicopatologías y las relaciones, en especial las de gran intensidad: relaciones padres-hijos, terapeuta-paciente, relaciones amorosas, etc. (Guerra, 2013).

Esta conceptualización a la que me refiero guarda mucha semejanza con la idea de P. Wachtel (2008: 130-131) acerca de cómo en la construcción de la identidad hemos de tener en cuenta la interacción que se produce entre los patrones que con el tiempo se consolidan como perpetuos y cíclicos, por un lado, y otros que están sujetos a variaciones, por otro. Se trata de transformaciones dadas desde los diversos contextos con los que interacciona el self y que provocan cambios sobre (y desde) los otros patrones más estáticos. Esta continua interacción responde a un sistema dinámico no lineal.

En la construcción del self se generan unos «atractores» específicos en cada persona que vienen motivados por la calidad de los «envolvimientos cenestésico-afectivos»[18] (Cencillo, 1977), de los cuidadores y el contexto, que, como decía, desarrollan los conocimientos relacionales implícitos, el tipo de apego, la sensación o no de especularización, etc. Desde la idea matriz de Thelen y Smith (1996) de que el cambio es el paso de un estado atractor a otro, prestigiosos autores internacionales de la Psicología

defienden que tanto la constitución del carácter como su cambio tiene que ver con estos estados atractores (por ejemplo, Stolorow, 1997; más recientemente, Coderch, 2013). Y creo que este es el aspecto fundamental que hace que una persona cambie, que le hace pasar de unas *matrioskas* a otras, de unos estados del self a otros; en definitiva, de un estado atractor a otro.

4. 99 grados

Evidentemente, otro aspecto que nos hace cambiar de un atractor a otro reside en la naturaleza de los traumas. Como hemos visto en la teorización general del trauma, los episodios traumáticos que sobrepasan nuestra capacidad de defensa hacen que nos disociemos y que la mente sufra cambios drásticos. Digamos que esta es una forma brusca en el cambio de los elementos que componen el self, y que provoca la necesidad de que otros aspectos de la personalidad del individuo tomen un papel protagonista para poder asumir el impacto, lo que nuevamente produce, en definitiva, el cambio de un estado del self a otro.

Algo semejante ocurre en la teoría microtraumática y en general en toda teoría que explique los traumas del desarrollo, pero con una salvedad, puesto que en estas circunstancias las secuencias traumáticas parecen en principio inocuas, en donde el trauma es acumulativo (Khan, 1963). En este punto cabe mencionar una característica muy importante de los SDNL: la *emergencia.*

Desde la Antropología se lleva muchos años estudiando cómo el *sapiens* moderno ha evolucionado, entendiendo la evolución a través de la teoría del caos. Así, se explica cómo hay cambios bruscos que se producen por acumulación, hasta que en un momento puntual llega «la gota que colma el vaso», la cual produce el cambio de un modo más observable. Normalmente, vemos un cambio por un rasgo determinado, pero el cambio viene producido por todo el proceso anterior que ha llevado a la circunstancia concreta que convierte el cambio en observable. Para entenderlo mejor: el agua hierve a 100 ºC y entonces se convierte en vapor, pero son fundamentales los 99 grados anteriores para que esto suceda.

Esta cocción a fuego lento es la que precisamente se nos muestra en la teoría del trauma acumulativo, según la cual el individuo durante años ha sido microtraumatizado, aunque ha sabido preservar un self funcional hasta que algún factor precipitante (habitualmente relacionado directa o indirectamente con la cadena traumática) desencadena un desajuste grave en la personalidad. Los microtraumas a los que se refiere Crastnopol suelen

ser esos «99 grados». Así, la persona cuando sufre o se descompone experimenta la «emergencia» de todos esos factores que permanecían latentes, que le iban machacando como si de una «gota china» se tratase (inmovilizados, sin posibilidad de escapatoria, nos va cayendo gota tras gota, de forma que va acrecentándose nuestro padecimiento psicológico y físico), hasta que de golpe se le viene encima todo lo temido, sus filtros ceden en mayor o menor proporción y no sabe cómo afrontar la realidad.

Precisamente, el concepto de *microtrauma* da pie a hablar de otro aspecto interesante: los *fractales*. Si cortamos una porción de, por ejemplo, un copo de nieve o una neurona, cuando la reproducimos macroscópicamente descubrimos que es muy similar a la original. Este proceso de similitud también se observa en los microtraumas, que suelen reproducir en pequeños episodios secuencias de toda una vida arraigadas y acumuladas en el self del sufriente.

Un adolescente, al que llamaremos Félix, había sido un niño cobijado bajo el maquillado y el hiperafecto durante toda su vida, tratado como un pequeño príncipe, y poco a poco se fue convirtiendo en alguien caprichoso y narcisista. Al dar el salto al instituto, no puede adaptarse al entorno y comienza a sentir una ira incontenible ante la frustración que le representan los estudios y las interacciones con sus compañeros. Sus padres consultan con un profesional, porque él los agrede verbalmente sin cesar y porque las rabietas que tenía de niño han pasado a ser secuencias en las que Félix rompe objetos indiscriminadamente. En su casa es cada vez más tirano, demanda a la madre a todas horas las cosas más nimias y trata al padre con falta de respeto o con la ley del silencio cuando sus deseos no son cumplidos.

Sus padres, de todos modos, cuentan todo con un maquillado: «Venimos aquí a consultar, por un buen amigo que nos los ha aconsejado, pero creemos que son cosas de su edad. Seguramente, no hay que preocuparse». A su vez, Félix está reproduciendo sus patrones microtraumáticos, está acostumbrado a exigir protección y acomodación en prácticamente todo lo que hace y a sentirse con el derecho de frustrarse ante el más mínimo revés, y, por supuesto, cuando sucede una contrariedad otros han de solucionársela. El cambio en la transición al instituto provoca que Félix se coloque por primera vez ante la realidad, con sus frustraciones; ahora ya no está bien visto que los padres le saquen las castañas del fuego, como hacían en el colegio, cuando continuamente iban a hablar con profesores y padres de otros niños.

Los fallos tienen consecuencias, pero alguien como Félix lo tiene que comprender por el camino difícil, aunque no tiene la suficiente capacidad

de frustración como para elaborarla y superarla. La transición hacia la adultez y salir de la protección del nicho familiar ha generado unas nuevas condiciones iniciales en las cuales no puede manejar las interacciones con tanta soltura. Lo peor de su self desestructurado y sin funcionalidad brota de manera continua, empeorando las cosas. Sus padres ya no tienen control sobre él y siguen utilizando la misma estrategia: banalizar la gravedad de lo que está ocurriendo.

Estas situaciones van provocando que cada vez las consecuencias sean más negativas y que se produzca una escalada en sus episodios de «explosiones agresivas»: el pequeño príncipe se ha transformado en un enorme monstruo de 16 años, incontenible y sufriente.

En un SDNL el microproceso, en este caso el microtrauma, reproduce luego el macroproceso observable como «conductas inadaptadas», personalidad oposicionista, trastornos en el control de los impulsos, etc. Cuando conocemos los microprocesos que han llevado a una situación de labilidad psíquica es más fácil comprender las dinámicas traumáticas que han tenido lugar. De esta forma podemos observar con detalle los modos que han llevado a una situación compleja a través de pequeños episodios que han ido desestabilizando y disociando bruscamente el self. El resultado acumulado de todo ello es una personalidad desajustada y sin capacidad de adaptación.

Principios básicos para comprender la teoría del caos

- Son clave las condiciones iniciales y, sobre todo, la sensibilidad dependiente derivada de ellas.
- En los sistemas complejos, siempre hay multitud de variables que se retroalimentan y que generan complejidad en dicho sistema.
- Las transiciones son muy importantes, dado que pueden funcionar como condiciones iniciales. Además, es fundamental que sea en la transición donde se provoque el cambio antes de entrar en la nueva fase, de modo que la persona pueda poner en marcha lo aprendido y remodelado de sí-mismo en la nueva fase.
- En los sistemas complejos se produce un efecto de acumulación que puede dar lugar a cambios bruscos, o emergencias, en ese sistema.
- Como sucede en los fractales, el microproceso tiene tendencia a reproducir el macroproceso.

5. Trece razones o las que sean

Hablaremos ahora, para finalizar el capítulo, de la adolescencia. Pensemos en la reciente serie televisiva *Por trece razones*, basada en la novela homónima de J. Asher (2007). Esta serie ha levantado una fuerte polémica entre algunos psicólogos. Algunos defienden que hace apología del suicidio y de la venganza implícita que hay en él, dada la culpabilidad que puede generar en la gente próxima al suicida. Otros piensan que es una forma de concienciar a los jóvenes del peligro del acoso escolar (*bullying*) y de los efectos de la escalada de la violencia. Una serie sobre el suicidio puede causar cierto fenómeno de «contagio», pero quizá es uno de los métodos que mejor puede promover la toma de conciencia al respecto.

En la trama de *Por trece razones* nos encontramos con Clay, un chico de instituto inhibido, al que después del suicidio de su compañera, amiga y «amor platónico» de clase, Hannah, le llegan unos casetes, enviados por ella antes de suicidarse, en los que en cada cara hay una razón que explica el porqué de su muerte. Al principio de la serie a Hannah le van sucediendo secuencias traumáticas que van aumentando conforme pasa el tiempo y que culminan en su violación al final de una fiesta.

Si hablo de esta serie es porque en su idea original está implícito el efecto mariposa y la importancia de las condiciones iniciales –como enseguida veremos, hay un par de atractores fundamentales, que se dan al principio de la historia y que definen el desarrollo de la trama–. Hannah flirtea con uno de los «chicos populares» del instituto, Justin, y tienen una cita en la que se dan un beso. Al día siguiente él enseña una foto de la cita para fanfarronear, en la que a Hannah se le ve la ropa interior mientras baja por un tobogán. Los amigos de Justin la difunden a través de redes sociales y aquí empieza el rumor de algo así como: «Hannah es una chica fácil». Desde ese momento funcionan dos atractores básicos: el primero es un continuo abuso machista por parte de un pequeño grupo de líderes del instituto sobre Hannah, con amigos y chicas populares con el rol de cómplices, pues hacen de «falsos observadores participantes» que permiten que todo eso siga pasando y que se someten a la ley de silencio en torno a

ese acoso. Estas circunstancias van aumentando la intensidad del maltrato hasta que, como se ha dicho, la protagonista es violada por uno de los «gallitos» del instituto» y decide poner fin a su vida.

El segundo atractor fundamental es la falta de contención y acompañamiento por parte de su amigo Clay, el cual con una actitud casi siempre pusilánime e inhibida semeja el verdugo pasivo de la situación. Además, Zach, a quien a mitad de su proceso depresivo consideraba Hannah como su «salvavidas», la abandona aun conociendo su delicado estado emocional. Retomamos aquí el concepto de *surrounding* como entorno atenuador o disparador del trauma. Lo más claro que podemos ver en la serie es como ante todas las situaciones traumáticas que la protagonista va soportando rara vez es apoyada por su entorno. Sus padres atraviesan problemas financieros y están autocentrados en su drama; su amigo Clay, ya se ha mencionado, se muestra permanentemente pasivo, y el resto tiende a moverse en función de sus intereses, los cuales a menudo están asociados al hecho de traicionar la confianza de Hannah.

Este es, en mi opinión, el principal efecto mariposa contextual que se produce, a pesar de que en la serie, cuando la protagonista está en medio del proceso de derrumbe, habla de un incidente que define como efecto mariposa y de *huracán*[19] –de nuevo relacionado con el problema del *surrounding*–. La efímera relación de amistad que tenía en el instituto con Jessica y Alex ha finalizado, lo cual deja a Hannah sola y abandonada. Al mismo tiempo, en este punto de la historia Alex, junto con el grupo de «gallitos» del centro, redacta y distribuye una lista de los mejores y peores atributos de las chicas del instituto. A Hannah le conceden el del «mejor culo», lo cual la humilla y aviva de nuevo la brasa del acoso sexual sobre ella (el primer atractor que está presente desde el principio de la historia). Dicho episodio lleva a que el chico rico del instituto, Bryce, de rasgos absolutamente psicopáticos, se tome el derecho de agarrarle el trasero en una tienda y decirle: «Aquí todo está muy a mano».

Este hecho constituye la antesala de la violación que va a sufrir Hannah por parte del mismo Bryce. En la cinta la protagonista cuenta que ese fue el huracán, lo que lo cambió todo, aunque conectado con el efecto mariposa que se había producido al principio.

Estos dos factores que aparecen constantes en la serie como fundamentadores del acoso (presión del grupo dominante con maltrato múltiple y ausencia de contención del entorno) también se nos han presentado muchas veces en las consultas protagonizados por jóvenes que, fueran víctimas, agresores o testigos, en cualquier caso reflejaban una coyuntura muy similar a la que se da en *Por trece razones*, aunque con

variantes propias de sus contextos socioculturales. Desgraciadamente, a menudo la realidad supera a la ficción. Una de las causas básicas para que esto se produzca la encontramos en el fenómeno del *conformismo.* Este está presente de modo permanente en los casos de acoso, independientemente del tipo de que se trate, y es un potente aliado silencioso para que sucedan las injusticias.

S. Asch (1951), a través de un experimento clásico de la Psicología Social, mostró una cosa comúnmente observada: cómo la presión social (real o percibida) lleva a que cambiemos de opinión o de conducta. Esto será más probable cuanta más unanimidad haya en el grupo de presión, lo cual es muy preocupante sobre todo si el grupo de presión sostiene una ideología de acoso y de injusticia. Mucho del acoso escolar y sexual se basa en esta premisa: «Si el grupo fuerte o los demás piensan y hacen tal cosa, yo debo aliarme o no debo meterme». Este es el principal caldo de cultivo para que las personalidades narcisistas-psicopáticas campen a sus anchas y puedan provocar que alguien se suicide, como por desgracia ocurre demasiadas veces, no solo en la pantalla. En algunas ocasiones, la gente, por presión, se conforma con la situación y no hace nada, y en otras no interviene porque piensan que como son varios los implicados, «otros» serán los que hagan algo, con el resultado de que quien sufre seguirá sufriendo. En cualquier caso, esto es «hacer el mal», una «maldad por inacción», en palabras del psicólogo social Zimbardo.

Los microtraumas son «razones» de diferente envergadura que llevan a quien los han sufrido a tener motivos para ser antisocial, depresivo o ansioso o para cometer agresiones de diversa índole contra sí mismo, que pueden acabar con su vida. En la teoría de la complejidad hemos de tener en cuenta, además, la retroalimentación que se produce entre diferentes variables de alta densidad emocional. Estas variables se relacionan entre sí de modo diverso, como veremos a continuación.

6. La complejidad del trauma

Tal y como venimos describiendo, se puede comprobar que la manera como nos afectan los traumas (tanto los microtraumas como los traumas puntuales) viene retroalimentada por elementos como el estilo de apego, los filtros para manejar la realidad, la estructura del narcisismo, etc. Es decir, la base que se nos da en la infancia hace, o no, de estrategia de afrontamiento (*coping*) de todo lo traumático que nos va sucediendo en la vida. Las personas con mejor base tienen más capacidad y confianza, por ejemplo, para solicitar ayuda, así como más herramientas personales para superar el sufrimiento.

Lo que ocurre es que cuando nos sucede algo traumático en la adolescencia o en la adultez (incluso en momentos avanzados de la infancia), casi nunca contamos con la misma estructura de apego-contención que nos crió. Suele pasar que el contexto en el que nos criamos y en el que nos dieron esos primeros filtros basados en el apego haya variado. Han podido morir seres queridos, o estos pueden estar en otro momento psicológico y emocional, por lo cual su respuesta será diferente. Ineludiblemente, hay una comparación entre el contexto de inicio y el que hay cuando acontece el trauma. Cuando los traumas (sean puntuales o microtraumas) se van sucediendo y acumulando, de nuevo hay una retroalimentación con la respuesta que el entorno afectivo y otros contextos dan al sufriente. Esta respuesta puede ser positiva, negativa o negada con relación al sufrimiento de la persona por parte del entorno afectivo vigente en ese momento, que no suele coincidir con el primero que ofreció la base.

Prosiguiendo con esta explicación, y refiriéndome a los traumas puntuales y no a los acumulativos, ha de decirse que si estos episodios ocurren en la infancia, normalmente habrá cierta homogeneidad entre estructuras (la de apego y la que está en el trauma). Sin embargo, esto cambia cuando la persona tiene problemas a una edad más avanzada. En mis comienzos laborales, a finales de los noventa, tuve el placer de tratar a muchas personas de mi generación, veinteañeros que solían tener ciertos rasgos en común, como conductas panfóbicas (temores generalizados),

ansiedad difusa y, sobre todo, mucha tristeza. Algunos me decían que tenían fuertes encontronazos con los padres, otros que atravesaban terribles problemas de pareja…, pero el rasgo que más destacaba era una continua falta de confianza en casi cualquier faceta de la vida.

Poco a poco me di cuenta de que solían compartir un hecho vital: el reciente fallecimiento de algún abuelo. Y esta situación era tratada tanto por ellos mismos como por su entorno como algo natural: «Es la vida». Sin embargo, al profundizarse en aquel asunto acostumbrábamos a descubrir que era un tema de importancia capital, puesto que ya en los años ochenta había empezado a ser común que fueran los abuelos los que realmente se dedicaran a la crianza de los niños. Entonces, ya no estábamos hablando «meramente» de la muerte de un abuelo, sino de la desaparición de la principal figura de apego para esa persona.

En consecuencia, en muchas ocasiones, tras la pérdida, cuando tenían una discusión con los padres, un disgusto en la facultad o un encontronazo con un compañero, no hacía falta que apareciera nada traumático que sobrepasara su capacidad de aguante. Estas circunstancias eran suficientemente intensas en su vivencia como para desestabilizarlos. Sin duda, echaban de menos esa estructura de contención que los había criado y enseñado una ética en el vivir. Cuando las cosas se ponían feas, ahora había una enorme brecha entre la estructura inicial y la actual a la hora de ser responsivos con las necesidades que los jóvenes manifestaban. Actualmente este problema está muy agravado, pues fruto de la situación socioeconómica, por un lado, y de la falta de responsabilidad generalizada, por otro, muchos niños son criados literalmente por sus abuelos.

Semejante, aunque va en otra dirección, es lo que observamos al tratar a ancianos o personas en edad madura. De nuevo, se aprecia una desincronización entre la estructura actual y la que les brindó la crianza (que está literalmente desaparecida), y no hace falta que se le sume más trauma al anciano, que ya viene arrastrando unos cuantos; el simple egoísmo con que los contextos actuales utilizan a la gente mayor ya basta para disparar en ellos toda una sintomatología depresiva. Si a esto se le añade la provecta edad y la sensación de desvitalización, podemos entender el abuso de psicofármacos al que se someten. Y es que desde una perspectiva antropológica solo se ha visto este maltrato a la ancianidad en Occidente; en la mayoría de culturas siempre se les ha escuchado, y se ha considerado su sabiduría y experiencia. En nuestras latitudes, en cambio, muchos son «canguros» de los nietos y cajeros automáticos de los hijos, lo cual, encima, no suele estar asociado a la crisis económica, sino a la carencia de ética y empatía de sus descendientes.

Cuando tiene lugar una secuencia traumática, del tipo que sea, cada persona responde de modos diferentes. Unos se muestran más resistentes, en otros parece que no va con ellos, unos aparecerán disociados y algunos tendrán síntomas psicológicos por doquier. Esto depende de las diferencias individuales y de la concrecidad única e irrepetible de la que todos disfrutamos.

Para recapitular, expongo las principales variables que hemos de tener en cuenta a la hora de «calcular» los diversos efectos e intensidades que diferencialmente cada uno puede vivir a partir de sus traumas:

- La calidad de los filtros generados por las estructuras de apego para manejar la realidad y el mundo interno afectivo.
- La capacidad de esa misma estructura para «fondar al individuo».[20]
- El tipo de apego y su calidad.
- Íntimamente relacionado con los tres puntos anteriores, el nivel de estructuración de la mentalización en el individuo.
- Los niveles de déficit o superávit implicados en la construcción del self.
- La relación y el peso de los sistemas familiar, social y cultural con la cualidad y «lo simbólico» del trauma. Por ejemplo, en los traumas de cualidad sexual se puede ver una relación directa con el contexto cultura-sociedad. Si en esa cultura hay un fuerte «patriarcado» (algo bastante globalizado en la actualidad), se puede ver cómo a una mujer, por el hecho aleatorio de serlo, se la puede poner gratuitamente en tela de juicio cuando narra que «la han violado», por su posible papel activo. De hecho, se le hacen preguntas del tipo: «¿Cómo ibas vestida?, ¿habías tonteado con él?, ¿por qué te quedaste a solas con él?», etc., como si esos datos legitimaran la violación.
- Las posibles diferencias entre la presente estructura de apego-contención –cuando se produce el trauma– y la que había en el contexto en que se crió la persona.
- Los efectos de interacción. En el trauma, al igual que ocurre con los fármacos, no se calculan del mismo modo los efectos secundarios que puede comportar tomar un medicamento o más de uno: la suma de sus efectos (efectos de interacción) es más difícilmente pronosticable. Cuando el trauma tiene diversas dimensiones pasa lo mismo: sus efectos pueden verse exponencialmente multiplicados. Imaginemos a un niño al que

le hacen *bullying* en el colegio y que simultáneamente está viviendo la separación de sus padres; nuestra capacidad a la hora de pronosticar los efectos derivados de vivir al mismo tiempo ambos conflictos es menor que si los hechos fueran aislados. De nuevo estamos ante una de las peculiaridades de los sistemas complejos: la interacción y la retroalimentación entre los elementos que los componen.

- La intensidad, cualidad y momento del trauma.
- La respuesta del entorno ante el trauma.
- La presencia o ausencia de la vergüenza en el trauma, y su intensidad.

Todos ellos se relacionan en términos más generales con:

- El grado de cohesión del self, es decir, el conocimiento de sus diferentes estados y el sentimiento de genuinidad de «ser».
- Las estrategias de afrontamiento ante el trauma.

16. Con el fin de no ser reiterativos en las explicaciones, remitimos al lector interesado en profundizar en las relaciones de pareja desde la perspectiva de los SDNL a nuestro libro *El clavo ardiendo. Claves de las adicciones amorosas y los conflictos en las relaciones de pareja sanas y patológicas*, publicado en 2013 en esta misma editorial.

17. Para E. Lorenz, los procesos caóticos pueden aparentar estar determinados por el azar. Sin embargo, su desarrollo está determinado por leyes precisas. El problema estriba en la sensibilidad dependiente de estos fenómenos; dice el autor al respecto: «Una consecuencia inmediata de la dependencia sensible en cualquier sistema es la imposibilidad de realizar predicciones perfectas, o ni siquiera mediocres». (1993: 10)

18. Estos envolvimientos cenestésico-afectivos (siempre emocionalmente percibidos por el niño) constituyen una situación que hace referencia a la decisiva influencia que tienen los primeros vínculos entre el bebé y sus padres a través de su sostén afectivo, para que el pequeño comience a generar los primeros filtros (que irá desplegando a lo largo de su desarrollo) para conocer el «modo del filtrar, de enfocar, de valorar y de reaccionar ante la realidad» (Cencillo, 1977: 120).

19. Para la posteridad ha pasado la frase que E. Lorenz lanzó en un congreso: «El aleteo de una mariposa en Brasil puede generar un tornado en Texas». Aunque, más que una afirmación, en realidad la expresó como una pregunta retórica.

20. Luis Cencillo expuso que todo ser humano viene con un desfondamiento radical. En sus palabras: «El hecho de que el ser humano carece de una base naturalmente dada, de una vez para siempre, desde la cual comprender y comprenderse, valorar y optar, es lo que se denomina exactamente *desfondamiento*» (1978: 599). Por ende, nos «fondamos» en la familia y la cultura (y en todos sus artefactos).

VII. Lo que le ocurrió a Ana

En la mayoría de las causas de traumas infantiles, los padres no tienen ningún interés en aclarar los episodios al niño; al contrario, casi universalmente se aplica una terapia de represión: «No es nada», «No pasó nada», «No pienses más en eso»… Ligeras alusiones del niño no se tomarán en cuenta o se las desautorizará por desleales, y ello con la plena aquiescencia del contorno, y con tal consistencia que frente a esto pronto cederá la afirmación del propio juicio.

Del diario clínico de Sandor Ferenczi, 1932

1. El caso

Creo que tenía ocho años,[21] lo sé porque tengo un recuerdo de haber defendido a mi prima pequeña de sus asquerosos besos cuando todavía era un bebé. Cuando nació mi primita, recuerdo haberme sentido mayor, verme más fuerte, yo ya era una niña que podía hacer bastantes cosas. Él vivía en una casa vieja del pueblo, era un familiar de mi madre, y lo llamábamos «Tío». A mí siempre me habían atraído las cosas viejas, me daban curiosidad. Muchas veces he pensado que esa curiosidad es la que provocó que me ocurrieran cosas malas.

El «Tío», cuando llegaba el verano, se alojaba en casa de uno de sus hermanos, esa casa vieja que tantos problemas me trajo. Él era muy extraño, tanto en su forma de vestir como en su comportamiento. En el pueblo era conocido por sus formas bizarras, y el hecho de que ayudara en la iglesia a la hora de la misa hacía que incluso fuera un hombre apreciado socialmente. Fue precisamente su postura religiosa la que nos hizo entrar en su casa, cuestión que otra prima lejana y yo deseábamos, pues él era un tipo muy curioso. Así que con la excusa de que nos iba a impartir clases de catequesis fuimos a su vieja casa. Aún hoy en día pienso que yo lo provoqué todo, que me las ingenié para entrar en su casa, y lo cierto es que quería ir. Me parecía divertido y quería explorar.

Esa misma tarde abusó de nosotras, no recuerdo por quién empezó de las dos; normalmente en estos asuntos tengo recuerdos, pero determinadas secuencias se me vuelven borrosas. Estábamos en el sofá del salón, y entraba esa característica luz del verano por la ventana. Mientras nos iba tocando, la otra disimulaba como si nada estuviera ocurriendo. Primero nos colocaba la mano en su pene y entonces nos ordenaba que le tocáramos.

Yo me paralicé, estaba abrumada y bloqueada, aunque la sensación que tenía y que aún tengo era como que yo trataba de mostrar que allí, en realidad, no estaba pasando nada. Era como que estaba ocurriendo y a la vez no. Luego empezó a tocarme. Eran sensaciones distintas, al rato sentí algo diferente; hoy puedo decir que sentí mi primer orgasmo, y me paralicé más. Así se configuraron mis futuras relaciones sexuales. Desde este

momento para mí la sexualidad era algo así como «No está pasando nada» o «No estoy aquí».

Recuerdo una vez que estábamos viendo un programa en la tele y yo le dije:

—Vas a salir en la televisión por esto que nos haces, ¿por qué no les haces esto a tus nietas?

Se quedó pensando y dijo:

—No pasa nada, Ana, vosotras sois unas niñas muy bonitas. No digáis nada de lo que ha pasado.

Otro de los días que fuimos le aporreamos la puerta y nos pusimos a hacerle la cena. Nos daba la sensación de que no podía decirnos a nada que no, por lo que él nos hacía a nosotras. Me sentía como si nosotras lo obligáramos a hacer cosas. Le hice una cena incomible, porque mezclé ingredientes y los preparé sin sentido. Además, le revolvíamos la casa, hacíamos travesuras, tenía la sensación de que le intentábamos agredir. Acabó diciéndonos que nos fuéramos de su casa porque ese día no podía con nosotras.

Al poco comencé a inventarme una historia con él como protagonista, aunque me inventé otro protagonista. Escribía cosas inventadas sobre él y las contaba a través de cartas a mis amigas. Durante un año después de aquel verano estuve inventando esa historia donde le ponía a parir y hacíamos bromas a través de las cartas de este personaje.

Tengo grabado en la mente el camión de un tío mío, este sí que era tío, que aparcaba frente a la casa de mis abuelos, y cuando lo aparcaba apenas quedaba espacio para pasar en la calle. Fue a mi casa un familiar lejano de mi tío abusador. Este familiar tenía retraso mental y en aquella época tenía casi la mayoría de edad. Pese a su retraso, tenía muy claro lo que quería. Me dijo que sabía lo que mi primita y yo hacíamos con el «Tío» y que él también quería. Traté de convencerle de que me dejara tranquila; recuerdo que era como una manipulación: yo lo quería llevar a mi terreno para que me dejara en paz, y él al suyo para que yo hiciera cosas que no deseaba.

Al final creo que no me hizo nada, que solo le tuve que tocar yo, eso sí, contra mi voluntad. Aún recuerdo las ruedas del camión, estábamos ahí atrás escondidos. Cedí a tocarle por sus chantajes sobre que iba a contar todo, ante todo tenía miedo. Esa escena la recuerdo nítidamente.

Creo que todos estos episodios que sufrimos tuvieron muchas consecuencias. Sin ir más lejos, mi primita, acabado el verano, fue a mi

casa de la ciudad y por la mañana en la cama cuando nos despertamos me preguntó si recordaba lo que nos hacía el «Tío», e intentó tocarme. Le aparté la mano y me di la vuelta para volver a dormir.

Este mundo de adultos era bastante confuso para mí. ¿Acaso era habitual tratar de aprovecharse de una niña de 8 años? Fue una época terrible en la que aprendí cosas que hacían los mayores y que no me gustaban en absoluto. Una vez, cuando estaba en la ciudad volví a sufrir esa extraña forma en la que los adultos se te acercaban. Fui a por unas chucherías al kiosco del barrio; como mi abuela me daba una buena propina, me ilusionó la idea de comprar unas cuantas golosinas para invitar a mis amigos.

Allí estaba eligiendo las chuches que me gustaban, me apoyé en el mostrador, y el kiosquero se me acercaba cada vez más, me invitaba a entrar dentro para elegir lo que quisiera. Mientras me preguntaba por lo que estaba eligiendo, comenzó a tocarme desde atrás. Metió su mano por detrás de mi falda y el proceso volvió a repetirse; sin saber cómo, de nuevo había llegado a ese punto. Otra vez me vino ese pensamiento consistente en que quizá era yo quien generaba todo aquello, que yo lo engañaba a él para que sucediese otra vez lo que me había pasado con el «Tío».

De nuevo esa sensación, estaba dentro del kiosco, él me tocaba, de nuevo experimenté el orgasmo, y esa percepción una vez más me dejó paralizada. A partir de ahí solo recuerdo niebla, cosas difusas. Ni siquiera sé si volví por allí, mis recuerdos de infancia al respecto quedaron bloqueados. Lo que sí que ocurrió es que una vez, siendo ya una adolescente, fui allí y lo traté mal, lo humillé delante de mis amigas y además lo obligué a que no me cobrara. No le pagué.

Los recuerdos de mi infancia tienen un denominador común, una sensación de que los demás trataban siempre de aprovecharse de mí no solo en lo sexual, sino también en otros ámbitos. Siempre manipulándome, chantajeándome, como aquellos vecinos que tenía, que eran unos niños mayores que yo, con los que también se repitió el proceso que había vivido con mi «Tío» del pueblo. Eran dos hermanos, primero empezó uno y cuando el otro se enteró, otra vez con amenazas, también me obligó a jugar a «los médicos».

La otra cosa que recuerdo de mi infancia es una duda constante acerca de si yo provocaba que aquello sucediera, si en el fondo era un juego que yo buscaba. Lo más claro que me queda de todo aquello es una continua sensación de vergüenza al pensar en lo acontecido. Incluso me entra calor, todavía se me pone roja la cara, es una sensación de extrañeza, de que todo aquello me pasara a mí, de cómo podía ser y de qué papel tenía yo en ello.

La vergüenza es una sensación que me asalta en mi día a día en el momento en que me tengo que exponer a los demás. En cualquier contexto aún me pasa esto, con el pensamiento obsesivo y recurrente de: «Quizá yo hice algo para que me ocurriera». Aunque cualquiera me respondería que yo no era responsable, la duda permanece ahí.

Más tarde, siendo una mujer en la veintena, algo se me fue aclarando. Mi psicoterapeuta me explicó que esa era la estrategia que tenían los abusadores, convertir a la víctima en verdugo. Es como un lavado de cerebro en el cual terminan volviendo la situación contra ti y te crees responsable de lo que te ocurre, y además estás aterrorizada por si se enteran tus padres y por cómo se lo tomarán. Desde luego, no se lo tomaron como yo esperaba.

En una ocasión, el verano que empezó todo, le dije a mi abuela: «El "Tío" nos hace guarrerías», y explícitamente me dijo y repitió: «No vayas más allí, no vuelvas nunca por su casa». Cuando habían pasado unos años de estos incidentes, en mi temprana adolescencia, traté de comunicarles a varias personas lo que me había pasado y cómo me sentía. Tenía la constante sensación de que todo aquello que me pasaba, desde mis problemas con mis amigas hasta el rendimiento académico en las clases del instituto, tenían que ver con todo lo que viví en aquella época. Poco a poco se lo fui contando a amigas y adultos. Nadie me creyó. Para mis amigas fue como si me lo inventase. Se lo llegué a contar a mi médico de cabecera cuando tenía 14 años, y él con «paños calientes» me dijo que no podía hacer nada, que quizá un psicólogo fuese una mejor opción.

Aun así, la conversación no debió de caer en saco roto, porque el médico le contó algo a mi madre. No sé exactamente qué de todo lo que yo le dije, pero el caso es que ella varias veces me interpeló diciéndome de manera amenazante: «¿Qué vas contando por ahí, charlatana? ¡Anda que esta!». Como si me hubiera inventado lo que me ocurrió. Aún hoy siento una profunda vergüenza por todo esto y mucho dolor.

En casa la relación con mis padres era pésima, con continuas discusiones, y tenía muchos problemas con las notas. Un día que me estaban riñendo, probablemente por algo ocurrido en el instituto, decidí contarles lo que llevaba dentro desde la infancia. Me planté delante de ellos y se lo dije a las claras, en concreto lo que ocurrió con el «Tío», el comienzo de todo. Mi madre directamente me dijo que era una mentirosa. Me sentí desangelada. Mi padre, de un modo absolutamente espontáneo, profirió: «Hijo de puta». Después de eso, no volvieron preocuparse nunca más del tema.

Todo quedó en eso, no se tocó el asunto nunca más, hasta que siendo

una mujer de treinta y tantos años se lo conté todo a mis padres de forma pormenorizada. Años de psicoterapia me ayudaron a organizar toda la subjetividad emocional que había sentido durante tanto tiempo, gané consciencia de lo que había pasado y de cómo había pasado. Décadas después del inicio de todo, lucho por seguir conociendo las consecuencias de todo ello y reintegrar «quién soy».

2. Discusión del caso

Lo que le ocurrió a Ana no es, desgraciadamente, un caso aislado en la sociedad actual. Dentro de lo que escuchamos en las consultas psicológicas resulta demasiado frecuente: abusos sexuales, amenazas, engaños… y un entorno negligente ante la ayuda que el infante necesita.

Cinco son los aspectos fundamentales que podemos observar en lo que se acaba de relatar, que están presentes en la mayor parte de los casos de abuso sexual, aunque hay que matizar que cada experiencia tiene sus contextos particulares y sus propias dinámicas. Los aspectos centrales a los que me refiero son:

- La vergüenza ante los abusos y su posterior implantación en el self.
- El fenómeno de «revictimización» en las personas que han sufrido abusos sexuales. Esta puede ir posteriormente en la misma línea de abusos físicos y sexuales, o bien tomar otras vías.
- El efecto retraumatizante, derivado de la falta de contención del entorno.
- La disociación del self ante el trauma.
- La manipulación del pederasta.

2.1 Vergüenza

Ya un adelantado Freud observó junto a Breuer (1895) que el trauma psíquico tenía que ver con episodios en los que se experimentaba miedo, angustia o vergüenza. La vergüenza es un afecto humano intenso con diversas connotaciones y funciones. Desde un punto de vista antropológico puede jugar un papel en la adaptación del grupo, en el sentido de que determinadas acciones se pueden interpretar como vergonzosas, sobre todo cuando estas puedan ir contra los demás (actos como el robo, la agresión, la humillación, la mala educación, etc.) Sentir vergüenza por ello va,

lógicamente, en favor de los intereses sociales y comunitarios. Esto ocurre sobre todo por uno de los conectores básicos de la vergüenza: la culpa.

La vergüenza es tan potente que utilizamos la expresión «vergüenza ajena», como para quitárnosla de encima. La vergüenza jamás es ajena, aquello que nos produce vergüenza ajena es precisamente algo de lo que nos avergonzaríamos si estuviésemos en el lugar de quien hace la conducta vergonzante. La vergüenza ajena es una simple proyección de nuestra vergüenza, que nos recuerda nuestras partes fallidas, y rompe con cualquier imagen ideal de nosotros mismos que queramos preservar.

La vivencia de la vergüenza, cuando se siente como algo central y que domina a nuestra identidad, es incapacitadora. Es un lastre que no deja avanzar, porque la persona que la sufre de modo intenso siempre duda de sí misma. Así por ejemplo, si se encuentra en una discusión, por más que haya muchos parámetros objetivos que le otorguen la razón, duda. Ante la exposición grupal se inhibe por no sentirse competente, y así en cualquiera de los contextos relacionales en que interactúe.

Rosa Velasco (2008, 2010), en distintos trabajos sobre la vergüenza, apunta a la conexión que tiene con el sentimiento de sí-mismo, con nuestro self. Para esta psicoanalista, «la vergüenza es el afecto central del self, atañe al sentimiento de sí, es decir, a la imagen que tenemos de nosotros mismos… El sentimiento de vergüenza surge de la experiencia relacional en la que uno se siente expuesto a la mirada del otro» (2008: 209).

Efectivamente, la vergüenza es un indicador de lo que no queremos ver de nosotros mismos, y se construye en la interacción con el otro. También en los estados disociados del self se observa la vergüenza en forma de angustia: muchos episodios traumáticos desencadenan la vergüenza sobre lo sucedido y por encima de todo prima la sensación de que se podía haber hecho (o no hecho) algo más. Este es uno de los aspectos nucleares de lo que le pasó a Ana.

Esta sensación desagradable de avergonzarnos de nosotros mismos también se basa en la falta de reconocimiento de los otros. La percepción de que los demás (sobre todo los cuidadores) no han proporcionado una vivencia de «estoy orgulloso de ti» provoca una experiencia de déficit del sentimiento de admiración, la materia prima del sentimiento de vergüenza, que llega a sus cotas más altas en la adolescencia (Velasco, 2008). Recordemos que Ana experimentaba su máximo gradiente de vergüenza en la adolescencia, cuando al tratar de comunicar directamente lo que le había pasado, e indirectamente lo que le estaba pasando en ese momento, siente vergüenza y culpa ante la respuesta negadora del entorno.

La vergüenza nos recuerda qué partes de nosotros están disociadas.

Cuando conectamos con ella salen a colación nuestras partes más débiles, en las cuales se nos ha humillado o que deprenden una imagen negativa de nosotros. Es aquí donde acosadores y psicópatas hacen hincapié a la hora de hundir a alguien: el rumor, la descalificación, la crítica gratuita… son «balas» que cualquier maltratador utiliza aleatoriamente hasta que descubre cuál de ellas es más letal, cuál llega directamente al corazón de los temores. Y una vez que descubren dónde hacer daño, van a insistir en aplicarlo de manera constante.

2.2 Revictimización

Este fenómeno consiste básicamente en que las víctimas de abuso sexual en la infancia presentan una mayor probabilidad de sufrir abusos sexuales también en la adultez (López, 1993). También puede ocurrir, como en el caso de Ana, que la revictimización se produzca en posteriores fases de la misma infancia, para transformarse en la adultez en forma de maltrato en las relaciones de pareja.

La revictimización puede ser directa, como acabo de explicar, o indirecta, es decir, que no tenga que ver con abusos sexuales frontales en la adultez pero sí con diferentes secuencias de maltrato psicológico. El problema de este fenómeno es que lo expliquemos desde una perspectiva de sospecha en que se dé a la víctima la responsabilidad de lo que le ocurre, «como si se lo buscara por haberse vuelto masoquista». Esta explicación nos parece cruda y hasta inhumana, y a menudo se produce por desconocimiento del fenómeno o porque se confunde con una *victimización*, esto es, aquella estrategia encaminada a sacar rédito de las situaciones a través de colocarse habitualmente en el rol de víctima. Esto no tiene nada que ver con la revictimización.

En la mayor parte de las situaciones de revictimización concurren tres factores:

- La destrucción de la autoestima y la consiguiente repercusión en la imagen de sí mismo.
- La «cotidianidad» del abuso; en el caso de Ana veíamos cómo para una niña de 8 años el hecho de que adultos, adolescentes o niños más mayores tratasen de abusar de ella era algo común en su entorno. Esto genera una sensación en quien lo sufre de ser un elemento de la vida cotidiana bastante presente al que se le puede hacer frente a través de «disociaciones en directo», es decir, la persona tiene una experiencia de despersonalización

mientras ocurre el abuso, en la cual, como decía Ana, «la sensación que tenía y que aún tengo era como que yo trataba de mostrar que allí, en realidad, no estaba pasando nada».

- La inhibición de las capacidades defensivas y reflexivas de la víctima en cuanto a lo que es una agresión y lo que no. De hecho, en muchos pacientes con estas problemáticas que hemos tratado nosotros mismos o nuestros colaboradores se observan fuertes resistencias a abandonar a parejas que objetivamente los están vejando y maltratando. En ocasiones, pese a llevar años aguantándolo, dudan de que estén experimentando secuencias de maltrato, incluso aunque haya habido episodios de maltrato físico.

2.3 Retraumatización

Lo peor que nos puede ocurrir cuando sufrimos un trauma es que concurran hechos, sea en el mismo momento o posteriormente, que vuelvan a ser traumáticos y estén asociados a la secuencia original. El ejemplo más manido y que solemos utilizar es el de una persona de quien se abusa sexualmente y cuando trata de buscar ayuda se encuentra como respuesta de sus cuidadores que no le creen, o incluso castigos físicos. Una respuesta por parte del entorno ante un trauma sufrido que sea negativa o negadora produce un trauma sobre trauma en el sufriente. Y hay otras problemáticas asociadas, aparte de esta, de las cuales hablaremos detenidamente en el siguiente capítulo.

2.4 Disociación

A lo largo de toda la obra estamos tratando la disociación como uno de los principales efectos desencadenados por el trauma. Por supuesto, la especificidad de los episodios traumáticos da como resultado efectos diversos que, recordemos, vienen dados a partir de una complejidad en la relación de sus variables. Uno de los aspectos que comentan muchas personas, al igual que Ana, es una respuesta sexual distinta de la habitual y no automática. Me refiero a la inhibición de esta respuesta en diferentes grados: apatía sexual, anorgasmia o al hecho de quedar insensible en las relaciones sexuales, entre otras.

Esto se debe a que, obviamente, cuanto más violento sea el abuso mayor tendencia tendrá la mente a buscar con mayor fuerza la disociación.

Esta teoría, bastante corroborada en la práctica clínica, muestra cómo elementos asociados a la circunstancia traumática quedan apartados de la conciencia y pasan a ser parte de la vida inconsciente. Estos elementos son, entre otros, el vínculo de apego, la memoria, el contenido del trauma (sexual, de agresión, etc.), el contexto o los modos automáticos y esquemas conscientes de comportamiento. Por ello, la persona tiende a eliminar, o al menos a aislar, las emociones y las percepciones asociadas al evento traumático.

Así, podemos observar que es muy prototípico que personas de las que se ha abusado sexualmente tengan problemáticas de diverso orden en la sexualidad, que van de la insensibilidad a las fobias, pasando por disfunciones diversas (anorgasmia, vaginismo, dispareunia, impotencia, eyaculación precoz o retardada, etc.). Pero la problemática sexual no se circunscribe a su inhibición total. *Disociación* no es sinónimo, necesariamente, de *inhibición*. Un ejemplo sería el de aquella persona que ha sufrido abusos sexuales y que luego manifiesta una respuesta hiperactiva que la lleva a mantener muchas relaciones. Aun así, esta persona define dichas relaciones sexuales como algo «que no saborea» o que, si saborea, nunca le termina de satisfacer. Este caso pondría de relieve que no por fuerza la disociación ha de inhibir los afectos y las conductas, aunque sí que tiene un fuerte efecto de aislamiento de todos los afectos, emociones y sentimientos derivados del trauma. De este modo, se puede mantener el contexto traumático y replicarlo (tener relaciones sexuales), pero sin una conexión emocional y afectiva vinculada a ello.

Aun siendo gravísimo todo esto que he comentado, francamente no creo que sea lo único que sucede. Probablemente, se produce una detención o a veces un retardo importante en el desarrollo de partes significativas del self. Alguna o algunas de esas *matrioskas* de las que nos componemos son «echadas a la inconsciencia» y permitimos, como adaptación, que otras dirijan el día a día. Mas la incertidumbre que supone la realidad hace que en ocasiones tomemos conciencia de aquellas *matrioskas* relegadas, lo cual desemboca en síntomas diversos, como la angustia.

Esto ocurre en algunos estados del self, pero quizá sea excesivo pensar que este detenimiento en el desarrollo pueda ocurrir en todo el self de una persona. Creo que la dinámica de nuestra mente tiene tal tendencia a la supervivencia que siempre es capaz de mover mecanismos biológicos y emocionales para que nos sigamos desarrollando, aunque sea lentamente.

2.5 Manipulación del pederasta

En este caso el pederasta funciona como «terrorista emocional». Tiene estudiado el comportamiento del niño y demuestra una impecable capacidad para manipular y generar culpabilidad en la víctima. Es una circunstancia asociada al trauma sexual que ocasiona múltiples síntomas: vergüenza, culpa, sensación de ser engañado…, pero, sobre todo, la impresión de una infancia robada. Todo lo relacionado con este punto lo describiré detalladamente en el siguiente capítulo.

21. Me he permitido escribir lo que le ocurrió a Ana de modo novelado y en primera persona para hacer más ágil el relato. Agradezco a «Ana» tanto la demanda de que escribiera sobre su caso como todo el material verbal y escrito que durante años me ha brindado para poder comprender sus experiencias. Obviamente, tanto los nombres como las circunstancias están modificados para preservar el anonimato de la mujer a la que hemos llamado «Ana». En este relato que he redactado desde su experiencia he mantenido los sucesos tal como ocurrieron y he profundizado en los aspectos que «Ana» y yo consideramos más relevantes, a fin de que se comprendan más a fondo sus vivencias y traumas.

VIII. ¿Quiénes traumatizan?

El que fomente la vida, la salud, la integridad, la productividad (sin explotación ni polución) y la comunicación, hace el bien. Y el que lo impide y entorpece hace el mal.

Luis Cencillo, 2000

1. Buscando sospechosos

En cualquier ámbito en que pensamos sobre el trauma, nos centramos, no sin poca ira, en la figura de quien inflige el daño. Nos suele dar seguridad pensar que aquel que traumatiza es un monstruo, alguien malvado, inhumano… Pero la realidad es que todos, potencialmente, tenemos la capacidad de traumatizar al otro. Y esto se debe básicamente a que los efectos de las interacciones pueden ser negativos sin que ni siquiera seamos conscientes de ello.

Es así como muchos padres o cuidadores que tratan de hacer lo mejor para sus pequeños les acaban traumatizando de maneras diversas sin darse cuenta. Aunque es cierto que en principio cualquier relación puede ser traumática, más cierto es aún que esto es una cuestión de gradientes. Para la psique suele ser más impactante todo lo que entre dentro de los abusos sexuales o físicos, las humillaciones, la ausencia de validación de lo vivido por la persona, las situaciones que ponen en jaque el vínculo de apego, etc., que otras cosas como la exigencia, la proyección de miedos o la crítica poco constructiva.

Sea como sea, nunca podemos asegurar con un nivel de certeza absoluta que una situación traumática sea más potente que otra. Dado que el trauma se conecta con la mente del individuo en un sistema complejo (dinámico y no lineal), nunca estamos enteramente seguros del impacto que los atractores tienen sobre el self del individuo ni de qué efectos mariposa pueden emerger.

De aquí se deriva que tampoco sabemos si determinadas cualidades y acciones de los que traumatizan son más peligrosas para la salud mental de quien las sufre. En lo que sí que hay un poco más de certeza es en que cuando se combinan los episodios traumáticos, el sufrimiento y la disociación sufren de un efecto de escalada.

2. Trauma sobre trauma

Así, en ocasiones quienes traumatizan son varios y no solo uno aislado y psicopático. Entiendo que a cualquiera nos produce más seguridad pensar que quien nos puede destrozar psicológicamente es algo así como un «ente perverso» que nos puede invadir en nuestra vida y dejarnos «mentalmente lisiados», pero al cual, por lo menos, podemos detectar. La realidad es que las personas que traumatizan suelen ser las más cercanas y las que retraumatizan son, a menudo, aquellas de las que esperábamos ayuda. A colación de esta última situación, cabe hablar aquí de la idea de *negligencia social*, un fenómeno muy usual y que consiste en la indolencia del sufrimiento por parte de quien nos es próximo.

A este respecto, se dan dos circunstancias muy curiosas: muchas personas se hallan muy preocupadas y al día sobre los problemas, y más aún sobre los cotilleos, de las personas cercanas, pero sin implicarse en su ayuda. A esta se le une una segunda situación y es que esto no solo pasa en el marco de su entorno cotidiano, sino que la programación basura en televisión, lejos de desaparecer, cada vez gana más adeptos que ansían estar informados sobre los temas más banales de aquellos a los que llaman «famosos». Este es un hecho cada vez más recrudecido por el protagonismo de las redes sociales, que otorgan la posibilidad de combinar ambas circunstancias simultáneamente. Y todo ello en un contexto que hace que la realidad pierda su esencia, se desvirtúe, para hacerse gaseosa y virtualizarse después.

Querer ser atendido, escuchado y contenido ante un trauma es una necesidad psicobiológica del humano, que se debe a su impulso fundamental: la necesidad de apego o, como señalaba Mitchell (1988), la importancia de la búsqueda del otro como motivación humana básica. Cuando esta necesidad de vínculo seguro falla se produce el fenómeno de la *retraumatización*, que constituye, como decíamos, un nuevo trauma sobre el anterior: trauma sobre trauma. De este modo, el hecho será más retraumático en función del grado y los modos de fallo de esa estructura de acogida.

Fue Ferenczi (1933), psicoanalista húngaro y discípulo predilecto de Freud, quien optimizó el concepto de *retraumatización* en una polémica conferencia en la cual señalaba que una actitud fría y distante del terapeuta con su paciente tiene un impacto traumatizante sobre él, la cual se convierte en una huella de sufrimiento de mayor envergadura si quien debe ayudar guarda una actitud reservada y de falta de contención. A tenor de todo ello, Ferenczi apuntaba también que el terapeuta, en cuanto garante de la salud mental de su paciente, ha de desenvolverse en una atmósfera de sinceridad.

Todo ello es aplicable a las circunstancias en las cuales el niño ha sufrido traumas y abusos. Señalaba Ferenczi (1933: 145) que cuando el niño expresa tímidas demandas y estas son tildadas de «tonterías», sufre toda una serie de consecuencias psicopatológicas. En el momento en el que nos falla de pleno aquella persona o grupo que pensábamos que nos iba a sostener, nuestro self se fragmenta, nuestra esperanza se desvanece.

La mayor parte de las veces los padres que no reaccionan ante el abuso que ha sufrido su hijo lo hacen por cobardía y comodidad, puesto que normalmente quien comete este acto es alguien de su círculo. Con frecuencia esto le parece al profano una cuestión muy extraña, no entiende que un padre puede llamar *mentirosa* a su hijita cuando le relata un episodio traumático, y aún menos pegarla. Han de comprender los lectores que suele haber unos niveles de negligencia bastante altos, y es que cualquiera con dos dedos de frente, ante algo así, como mínimo habría de indagar. Si el niño es mentiroso o no, debe ser algo que conviene evaluar, y es obligada una comunicación profunda y fluida con el pequeño por parte del cuidador. Cuando un niño cuenta algo así, es cometido de los padres ahondar en qué ha ocurrido, y aun en el caso de que se lo haya inventado (cuestión muy poco habitual), los cuidadores deben centrarse en qué le puede estar pasando para llevar a cabo tal conducta.

3. Psicópatas, narcisistas y otros perversos de los cuales cuidarse

Ferenczi (1933) también se pronunció sobre la psicología del pederasta. El niño juega con el adulto y se comunica con él desde el lenguaje de la ternura, mientras que el adulto abusador solo interpreta el lenguaje de la pasión y de la sexualidad obviando el terrible daño que causa al infante. De este modo, el niño que solo pretende un juego desempeñando, pongamos por caso, el rol de mamá o papá, se convierte en víctima de abuso sexual y se rompe psicológicamente.

Quiero dejar claro en este punto que estos abusadores no son «enfermos» en el sentido de que carezcan de responsabilidad ni de conocimiento explícito de lo que hacen, y mucho menos se puede afirmar que se trate de un «problema genético». Actualmente, si nos dejamos arrastrar por determinadas corrientes de la *new age*, corremos el peligro de acabar pensando que estos personajes son unos «pobrecitos» que no saben lo que hacen. Nada más lejos de la realidad: tienen capacidad de organizar, engañar, manipular y forzar al niño, así como de generarle adrede un sentimiento de culpa y vergüenza.

Lo mismo ocurre con la psicopatía, pues todavía hoy es muy común creer que la psicopatía es una enfermedad mental, por más que no esté conceptualizada como tal. En realidad, como señalan J. Pozuenco y colaboradores (2015: 220), la psicopatía no está recogida oficialmente en las actuales clasificaciones psicodiagnósticas. No es un trastorno mental, porque las facultades intelectivas y volitivas del psicópata permanecen intactas, lo cual tiene serias implicaciones legales, dado que jurídicamente tienen responsabilidad criminal. La psicopatía no funciona como un eximente, al contrario de lo que puede ocurrir en personas que sufran trastornos mentales como, por ejemplo, los de tipo psicótico.

Por otra parte, cabe decir que cualquier persona no es un psicópata. A veces se confunden con los comportamientos antisociales de aquellas personalidades que quiebran determinadas normas, pero que pueden

funcionar con ética y no persiguen simplemente su propio beneficio. Esto es así porque a veces se asimila de forma inapropiada ser antisocial a ser anticultural, o más propiamente dicho, a ser contracultural; un «antisistema» puede ocupar un edificio público abandonado y, no obstante, realizar labor social en él. En otras ocasiones la confusión se produce con delincuentes comunes, que si bien pueden tener ciertos grados de psicopatía no son psicópatas como tales, al menos aquellos que aunque delincan siguen respetando la vida ajena en sus distintas formas.

Ser psicópata es algo más que eso. Algunas de sus características centrales tienen que ver con falta de empatía, disfrute o indolencia ante el sufrimiento ajeno, egocentrismo extremo, encanto superficial como estrategia e instrumentalización de los otros, rasgos que muchos encuadrarían dentro de la maldad humana.

Comentado esto, hay que alejarse de la imagen del psicópata como alguien que inflige daño porque los espíritus, los extraterrestres o el perro se lo ordenan. Esto entraría dentro del campo de la psicosis, donde ya la voluntad y las capacidades mentales están deterioradas. *Psicótico* no es sinónimo de *psicópata*. Del mismo modo, tampoco hemos de imaginar a un psicópata como aquel que porta un hacha y va persiguiendo víctimas. No, la mayor parte de los psicópatas contemporáneos son «de guante blanco», personas incluso «encantadoras», aunque inadaptadas, pero que dañan a través de la manipulación, el control o la coacción sobre los demás para lograr sus propósitos.

No pocas veces algún familiar de un paciente se nos ha colado en la consulta queriendo dar su punto de vista sobre lo que le ocurre a quien tratamos. Cuando son situaciones de maltrato de pareja o familiar que este familiar está llevando a cabo, trata de convencernos de que nuestro paciente «está loco», «es inestable», o bien utilizan su frase preferida, que he escuchado en ya demasiadas ocasiones: «Es un mentiroso y se cree sus propias mentiras como si fueran reales». ¡Tratan de hacerlos pasar por psicóticos!, cuando lo que en realidad está pasando es que fruto de soportar durante años a estas personalidades nuestros pacientes han entrado en una depresión ansiosa que los ha desidentificado totalmente. El familiar suele ser quien ha originado esto, y lo va manteniendo cada vez con una mayor escalada de violencia.

El peligro de estos personajes es que lleguen a embaucar también al terapeuta para que este se sume como cómplice silencioso al maltrato del familiar o de la pareja. Eso sí, cuando el terapeuta no entra en esa dinámica pasa a ser de inmediato sentenciado por parte del psicópata de turno, quien a partir de entonces se esforzará en destruirle también a él, tergiversando

sus palabras o directamente inventando lo que le conviene para su causa manipuladora. Esto nos ha pasado a muchos psicoterapeutas y es algo muy comentado entre colegas; cuando el tratamiento del maltratado no va en la dirección que quiere el agresor, enseguida le dice a nuestro paciente retahílas de acusaciones sobre nuestra persona y nuestros métodos. Pero el terapeuta no debe arrugarse. Sin temor puede decir aquello de: «Que venga aquí y me lo diga a la cara», pues nunca llegaremos a la confrontación, ya que estos personajes son cobardes y solo atacan cuando interpretan que el otro es débil o que temporalmente atraviesa una posición de inferioridad.

Otra cuestión que hay que tener en cuenta es que es mayor el peligro y el daño psíquico que puede hacer cuanto mayor es el poder que tiene, y ahora hablo de contextos familiares. Ya saben lo que ocurre cuando se actúa de esta manera en contextos sociales y políticos, y es que la historia está plagada de dictadores que han exterminado a pueblos enteros.

La psicopatía también se puede confundir con el narcisismo. Normalmente, el narcisismo es un rasgo de la psicopatía, pero no suele ser la psicopatía en sí. Las personalidades narcisistas presentan rasgos de egocentrismo y de tratar de organizar el contexto para beneficiarse, pero no podemos caracterizar a todos ellos como psicópatas. Sin embargo, si seguimos a Otto Kernberg (1984), uno de los mayores expertos en trastornos de la personalidad, vemos que los trastornos narcisistas son de diversa índole y que pueden correlacionar con distintos grados de conducta psicopática. Un ejemplo de ello es lo que este psicoanalista denomina *narcisismo maligno*: en este se observa una acentuación de la envidia, las conductas agresivas, el sadismo y el propio disfrute con todo ello, dado que el narcisista cree lícito sentir y expresar ese tipo de emociones frente al otro. Cuestión que se agrava en el *narcisismo antisocial,* en el cual ya no hay ni empatía con los demás ni culpa derivada de las agresiones. Esta última circunstancia, más concreta, está muy cercana a lo que podemos conceptualizar como *psicopatía*.

4. «Adhesivos», «procustos» y otros personajes de los cuales también cuidarse

Como vamos viendo, son muchas las formas de traumatizar y muchos los candidatos a hacerlo. De hecho, como apuntaba anteriormente, todos lo somos en potencia. A veces los modos de perjudicar a otros vienen derivados de mecanismos psicológicos que tenían funciones bien distintas. Es el caso de la *identificación adhesiva*, término expuesto por Donald Meltzler (1967)[22] que explica cómo el bebé se mimetiza e incluso se hace simbiótico con la madre. Es una forma que tiene de ganar seguridad, eso que solemos comentar de los bebés de que «Está pegado a la madre», porque tiene una necesidad imperiosa de solaparse simbióticamente con la cuidadora para atenuar las ansiedades que percibe. Por tanto, este mecanismo es una forma de afianzamiento con el que contamos para construir la relación afectiva, pero necesitamos que se vaya diluyendo para posteriormente poder tener una diferenciación entre «yo-otro» e ir construyendo el propio self.

Como ya he apuntado, este mecanismo adhesivo o una metáfora de él parece intervenir en fases más avanzadas del desarrollo humano, como en la imitación observada en adolescentes que se aplican un *look* estético muy semejante, o en adultos que se sitúan a la sombra de otro calcando sus acciones, aficiones y disposiciones. Desde la idealización, permanecen adhesivamente ligados al otro. Este tipo de personas suelen mostrar grandes dosis de inseguridad y una ausencia de capacidad autónoma; cuando también interviene la envidia, con la consiguiente necesidad de apropiarse o de destruir el bien del otro, ya estamos ante una tesitura agresiva y traumática. Este bien deseado ajeno suele estar relacionado con querer alcanzar sus logros, valores o propiedades, tener lo que tienen los demás, pero desde una burda imitación y sobre todo sin el esfuerzo que implica poseer o alcanzar determinadas cuotas.

En la película *Mujer soltera blanca busca*, de Barbet Schroeder (1992), se narra la historia de una joven ejecutiva (Allison) que tras una

discusión con la pareja se pone a buscar compañera de piso. Encuentra a Hedra, una mujer introvertida, tímida e insegura. Según va avanzando la trama, Hedra se quiere identificar cada vez más con Allison y empieza a imitar su peinado, forma de vestir y hábitos. El proceso finaliza en que la compañera de piso trata de fusionarse tanto con Allison que prácticamente no distingue su identidad de la de ella, y en medio de esta relación de asfixia intenta asesinarla para anularla y convertirse definitivamente en Allison.

Sin llegar a extremos tan crudos en la realidad, estos individuos son capaces de atribuirse las palabras e ideas del sujeto con el cual se han identificado. Imitan diversos registros y a menudo terminan por no diferenciar los límites entre ambos, mostrando un grave problema en la identidad, pues se halla adherida a la del otro. En la experiencia vital y profesional nos hemos topado con todo tipo de anécdotas que reflejan la adhesividad: obsesionarse con comprar, para leer o no, los mismos libros; tener el mismo tipo de mascota; buscar una pareja de características similares, e incluso ponerles a los hijos nombres casi idénticos a los de la persona imitada.

El daño que pueden causar a los demás es grave, puesto que es un proceso de opresión donde realizan las mismas actividades y tienen los mismos gustos y aficiones. Así, quien lo sufre experimenta una sensación de robo de identidad tras un largo periodo de adhesividad. Uno de los riesgos de «ser distinto» es que esto resulta muy atractivo para ciertas personas, que quieren imitar esa condición, tratando en último término de ser idéntico otro.

A veces esta circunstancia puede estar conectada con el denominado *síndrome de Procusto*. En la mitología griega, Procusto (o Procustes) era un bandido que poseía una posada. Cuando los peregrinos llegaban a ella los invitaba a descansar tumbándose en un lecho. Si su estatura difería de la del lecho, los ajustaba cortándoles las extremidades, o bien los estiraba para adaptarlos a la medida correcta. En realidad, Procusto, aparte de un sádico era un tramposo, puesto que tenía dos lechos, uno corto y otro largo, de tal manera que el desdichado viajero nunca encajaba. Y ahí radicaba el fraude: si el viajero era alto, lo llevaba al lecho corto y le serraba los pies, y si era bajo, lo situaba en la cama larga y estiraba de él. De aquí viene la expresión «Poner en el lecho de Procusto» para explicar el maltrato que sufre quien sobresale, al cual se obliga a uniformizarse para que se adapte a lo esperado.

Esta historia hace referencia a cómo, más a menudo de lo querríamos, en nuestra cultura lo distinto es castigado y convertido por la fuerza, y el

sadismo es el medio ordinario de ejecución. Pese a ser una historia milenaria, posee una absoluta actualidad. Byung-Chul Han dedica su última obra a explicar cómo el sistema cultural hace de los individuos seres indiferenciados, penalizando lo diferente y todo ello bajo la siguiente paradoja: «Hoy todo el mundo quiere ser distinto de los demás. Pero en esta voluntad de ser distinto prosigue lo igual. Aquí nos hallamos ante una conformidad potenciada. La igualdad se afirma por medio de la alteridad» (2017: 38).

Una manera de generar sufrimiento a otros es obligarlos a estar en el redil, tildando a aquel que piensa de otra manera o actúa alternativamente de «inadaptado». La base de este funcionamiento social reside en mantener la mediocridad en todos los aspectos para que el que sobresale no tenga más relevancia ni ponga en evidencia lo absurdo de lo usual.

En ocasiones, son ya los padres quienes cortocircuitan el potencial del niño que tiene habilidades diferentes o un carácter no normativo. Esta es una forma mucho más agresiva de lo que parece de coartar el desarrollo de una identidad diversa y creativa. Los constantes ataques que se pueden ver hoy en día a cualquiera que llame la atención nos muestran la gratuidad de segregar al diferente y la dictadura de lo igual. Dicha circunstancia a veces también se hace desde la «adhesividad», puesto que imitar al otro para copiarle es una manera de anular su manera de sobresalir, tratando de reducirlo todo a una repetición de igualdad donde lo diverso no tiene cabida.

Hay más «procustos» de lo que parece. Abundan las personas que reaccionan acomplejándose ante quien sobresale y que tratan de destruir su valor para no sentirse inferiores. Esto es absurdo, poco evolutivo y poco adaptativo. Tenemos el deber de permitir desarrollarse a quienes sobresalen, animarlos y procurar aprender de ellos todo cuanto podamos, pues el avance de la sociedad se hace sobre la base de las innovaciones de quienes piensan de forma diferente. El problema es que muchos de ellos han sido tan machacados que desisten en la realización de las tareas que estaban llevando a cabo. Personas sensibles, creativas o con unas habilidades intelectuales increíbles han sido vilipendiadas a lo largo de la historia, y no ha quedado de ellos ni el más mínimo atisbo. De vez en cuando algunas de las personas que vienen a consulta con habilidades excepcionales están tan deprimidas y maltratadas que es casi imposible arengarlas para que las vuelvan a poner en funcionamiento. El miedo a la agresión y la falta de apoyo social pueden más que el deseo de seguir destacando. Ello nos sitúa a todos en una obligación ética de proteger y alentar a estas personas con vistas a que puedan cambiar y revolucionar lo

frecuente.

5. Una mirada social de la maldad

La maldad, objeto de estudio de la Teología, la Filosofía y la Psicología, entre otras disciplinas, es una de esas cualidades humanas que causan mayor controversia. Quizá el problema consista en tratar de posicionarse en uno de estos polos: «El hombre es bueno por naturaleza» versus «El hombre es malo y un lobo para el hombre». Pero tal vez la cuestión no es esa, sino asumir simplemente que en realidad hay gente que hace el mal. En primer lugar, cabe mencionar que para analizar cualquier precepto moral hemos de tener siempre en cuenta la cultura, el contexto en el que se genera la norma (y a menudo la ley) y según el cual algo está bien o mal. Es decir, debemos tener una perspectiva de *relativismo cultural*, que en mi opinión se ha de extender al contexto social y al familiar, en cuanto que microculturas también influyentes.

Sin embargo, existe un mal más general, que sería todo aquel que dañe a nuestros congéneres, el cual interculturalmente es penalizado. El fenómeno del nazismo dio lugar a múltiples reflexiones para tratar de explicar su génesis y las dolorosas consecuencias que comportó. Desde el sociopsicoanálisis (Fromm, 1941) hasta la Psicología Social (Milgram, 1963) se ha tratado de dar cuenta del fenómeno del *autoritarismo* y de cómo personas normales, no perversas ni psicopáticas, pudieron llevar a cabo auténticas aberraciones.

Zimbardo (2007) explica ampliamente, a través de lo que denomina *efecto Lucifer*, los mecanismos por los cuales personas buenas pueden ser protagonistas de conductas ruines. Su punto de partida radica en el famoso experimento de la «Prisión de Stanford», que en realidad no era una prisión, sino los sótanos de la Facultad de Psicología de esta universidad. Aleatoriamente asignó estudiantes a un grupo de «carceleros» y otro al grupo de «presos». Los estudiantes tenían que seguir una serie de normas para que se cumplieran estos roles. La consecuencia fue que dicho experimento tuvo que ser suspendido a los seis días a causa de las penosas condiciones psicológicas de algunos de los «presos» y del sadismo que mostraron muchos de los «carceleros». Parecía increíble, pero había

ocurrido: habían jugado a cara o cruz (este fue el único criterio) quién era preso y quién carcelero. Pese a que la circunstancia era aleatoria, los niveles de crueldad expresados por los «carceleros» distaron mucho de lo pronosticable.

Veamos de primera mano lo que Zimbardo expuso en octubre de 1971[23] en la declaración que realizó ante el Comité de Justicia del Congreso de Estados Unidos para las vistas de la reforma penitenciaria:

> Al final de solo seis días fue necesario cerrar nuestra prisión de pacotilla, porque lo que vimos fue aterrador. Ya no estaba claro, ni para nosotros ni para la mayoría de los sujetos, dónde acababan y dónde empezaban los papeles. En efecto, la mayoría se habían convertido en prisioneros o guardianes, incapaces de diferenciar nítidamente entre ese personaje y su yo. Se produjeron cambios dramáticos en casi todos los aspectos de su conducta, su pensamiento y su afectividad. En menos de una semana, la experiencia deshizo (temporalmente) toda una vida de aprendizaje. (1971: 3)

¿Cómo podía ser que estudiantes universitarios sin antecedentes penales ni trastornos psicológicos se comportaran con tamaño sadismo, incurriendo incluso en torturas psicológicas? Zimbardo identificó varios mecanismos por los cuales la gente buena puede hacer cosas atroces, como había sucedido con aquellos estudiantes:

Autoritarismo y obediencia a la autoridad

No es esta una cuestión nueva. Erich Fromm alude a este aspecto en *El miedo a la libertad* (1941) para explicar el nazismo y cómo el individuo se puede plegar a la autoridad para cometer atrocidades. Otra conexión histórica del experimento de Stanford fue el que había llevado a cabo años antes Stanley Milgram (1963) en la Universidad de Yale.

Milgram propuso una situación experimental, en la cual captó voluntarios que habían leído un anuncio en el periódico y les hizo creer que iban a participar en un experimento sobre memoria. La situación era muy simple: había 30 interruptores con diferentes grados de descarga eléctrica, que iban de los 15 a los 450 vatios, y todo estaba preparado para que quienes habían visto el anuncio en el periódico siempre fueran los que administraban las descargas. Estos le hacían preguntas a un sujeto (un actor que hacía de gancho) sobre pares de palabras que tenía que memorizar, y si fallaba se le aplicaba una supuesta descarga (en realidad no existía, pero ellos no lo sabían; lo único real era que al apretar el botón se emitía un sonido). Tenían que ir administrando paulatinamente las descargas, avanzando por los 30 interruptores que iban incrementando la intensidad de vatios.

Para sorpresa de los investigadores, un elevado porcentaje de personas llegó a administrar niveles altísimos de descargas, y ello a pesar de que en los interruptores ponía, aparte del número de vatios, mensajes como «descarga ligera», «descarga moderada», «descarga fuerte», «descarga violenta», «peligro, descarga extremadamente violenta» y «xxx». Además, aunque los sujetos que propinaban la descarga habían recibido en su propia piel una descarga de prueba de tan solo 45 vatios para sentir su efecto, no tenían la más mínima contemplación a la hora de aplicar altas descargas eléctricas. También habían presenciado cómo conectaban a la red eléctrica al supuesto sujeto experimental. Y pese a todo seguían apretando interruptores progresivamente más alarmantes cada vez que el sujeto fallaba. Lo oían quejarse y dar golpes en las paredes, e incluso a los 180 vatios lo oían chillar y decir que no aguantaba más. A los 300 vatios el sujeto experimental (recordemos que afortunadamente era un cómplice del investigador) ya ni contestaba, pero seguían aplicándole descargas.

Nada más y nada menos que el 65 % de los voluntarios (dos de cada tres) apretaron los interruptores hasta el final, una descarga letal de 450 vatios. Y todo a cambio de 4 dólares de la época. Factores como no ver a la víctima, tener cercana a la autoridad (en este caso era simplemente un supuesto investigador con bata blanca), que los instigaba en ocasiones a seguir aparentando, o un bajo nivel cultural incrementaban la probabilidad de obediencia y de administrar descargas de altísima potencia. Gente *a priori* normal estaba torturando en un pretendido experimento de memoria y castigo a otro ser humano. No olviden que el sorteo también estaba amañado, por lo que en principio quien daba las descargas también las podría haber estado recibiendo, pero por un tema de «suerte», le había tocado «al otro». Recordemos que en el experimento de la cárcel de Stanford se jugaron a cara o cruz quiénes eran presos y quiénes guardias. La empatía es otra cualidad que se atrofia en el marco de los fenómenos de obediencia a la autoridad.

Deshumanización y desconexión moral

Para Zimbardo (2007: 136), este mecanismo consiste, por un lado, en etiquetar peyorativamente a la víctima, de manera que se elimina su cualidad humana para justificar los actos que se vierten contra ella; en muchos genocidios se han utilizado expresiones como «insectos», «cucarachas», «ratas», «animales», etc. Por otro lado, el peligro de etiquetar a las víctimas con este tipo de nominaciones despectivas es que lleva a convencer a los verdugos de que se merecen el mal que se les

administra.

Desindividuación

Sentir que somos anónimos en una circunstancia específica también nos puede empujar a tener conductas que no esperábamos. Y esto, advierte Zimbardo, no tiene que ver solamente con llevar la cara tapada, que sería el ejemplo clásico que solemos ver por televisión, donde abundan las imágenes de encapuchados que destrozan inmobiliario urbano sin tapujos. También el hecho en sí de estar diluidos en un grupo puede darnos la sensación de anonimato, y de ahí podemos restarnos responsabilidad. Portar el mismo uniforme, pertenecer a un grupo o defender los mismos intereses, aunque ello se refiera a ser del mismo equipo de fútbol, a menudo lleva a cometer actos violentos, y esta agresividad se retroalimenta entre sus miembros.

Para Zimbardo (2007), la crueldad de las acciones se acrecienta cuando una persona es deshumanizada y el agresor sabe que no se le observa, como mostró en un nuevo experimento de supuestas descargas eléctricas. En el *ciberbullying* de hoy en día se escriben auténticas barbaridades y se desean a los otros todo tipo de infortunios, incluso la muerte, un ejemplo claro de cómo estar tras la pantalla potencia los rasgos psicopáticos de los acosadores, puesto que no se sienten expuestos ni reconocidos.

Conformismo

Es un aspecto del que he hablado a colación de la serie *Por trece razones* y del *bullying*. Es curioso que grandes psicólogos sociales hayan puesto como ejemplo el mismo caso, el de Kitty Genovese, para explicar el conformismo (Rosenthal, 1964; Aronson, 1972; Zimbardo, 2007). El 13 de marzo de 1964, Kitty fue brutalmente torturada y asesinada en Queens (Nueva York). Al asesino le dio tiempo de golpearla y apuñalarla hasta la muerte durante treinta largos minutos. Docenas de testigos presenciaron su agonía y escucharon sus gritos desde las ventanas de sus casas. Sin embargo, nadie hizo nada por evitarlo ni llamó a la policía; solo lo hizo un hombre, pero cuando ya estaba consumado el asesinato.

Con frecuencia, los psicólogos sociales han puntualizado que cuantos más testigos hay de un suceso violento o grave, menor probabilidad hay de que alguien haga algo al respecto; la responsabilidad, simplemente, se difumina. La pasividad también puede matar, o cuando menos fortalecer las

circunstancias injustas que nos rodean. Y esto ocurre en la vida cotidiana de forma más usual de lo que creemos; si no, piense cómo cuando alguien está sufriendo o se ve que se va a meter en algún problema suele oírse aquello de: «Que se ocupen sus padres, o su novio o su profesora…».

Todos estos mecanismos por los cuales la gente normal puede hacer cosas terribles están conectados con la importancia y la fuerza de las circunstancias. Tal y como hemos visto, si se da el contexto adecuado pueden suceder cosas fatales. A su vez, los factores individuales latentes también pueden verse potenciados por alguna de estas circunstancias, al generarse en los sujetos una gran capacidad para traumatizar a los demás. Muchos de los mecanismos expuestos tienen que ver con procesos grupales, pero ¿qué hay de quienes traumatizan en la intimidad? Nos referimos, sobre todo, a los que lo hacen de manera consciente e incluso concienzuda. Veámoslo.

6. La maldad en la intimidad

En las distancias cortas determinadas personalidades aprovechan para desarrollar su maldad. Y con ello me refiero al mal que se hace con conocimiento de causa. Con frecuencia nos preguntamos: «¿Dónde reside la delgada línea roja entre el bien y el mal?». Básicamente, en la manipulación e instrumentalización consciente del otro o de los otros para obtener beneficios materiales o egoístas diversos, sin importar ni el sufrimiento ni el sometimiento ajenos.

La obtención de lo que «yo merezco» se hace a expensas del otro, aunque este otro sea con quien se comparte la intimidad. En las afectopatologías relacionales, relaciones «no sanas» de pareja donde hay una codependencia o una adicción amorosa entre ambos, en ocasiones, y sobre todo en las que participan del sadismo, se puede observar un maltrato gratuito por cuestiones *a priori* tan peregrinas como «tener razón», «ser más capaz», «demostrar ser mejor que la pareja»…, todas ellas directamente relacionadas con la imperiosa necesidad narcisista de inflar su ego, vehiculizada por la rivalidad. Y es que algunas personalidades acomplejadas pueden resultar letales para los demás, y todo por tratar de compensar sus miedos, inferioridades percibidas y afrentas vividas. Aquí es muy influyente el sistema ético que el individuo haya ido incorporando a lo largo de su vida. Si está basado en valores constructivos, llevará a la persona acomplejada hacia una compensación hacia lo social, proyectada en un sentimiento de comunidad que beneficia al resto (Adler, 1930); si los valores son egoístas, en cambio, se dirigirá hacia la autoafirmación y la compensación a costa de los demás.

Esto no solo se aprecia en las relaciones afectivas de pareja. A veces la maldad, y su consiguiente difusión en el maltrato, se encuentran en las relaciones de amistad, laborales, entre colegas, etc. Y son normalmente, y de nuevo, las secuencias de competitividad y rivalidad las que gobiernan el maltrato hacia el otro, con sus correspondientes dosis de trauma y sufrimiento. Todo ello habitualmente de acuerdo con lo dicho al principio de esta obra: no suele tratarse de hechos puntuales (especialmente en el

mundo laboral), sino de la acumulación de pequeños agravios y actos pasivo-agresivos difíciles de detectar a simple vista.

Pongamos por caso a aquel «trepa» de empresa que trata de medrar con intrigas o falsos rumores; los acosadores suelen relatar a otros acontecimientos o situaciones de la víctima a la que quieren hostigar que no son verdad, o bien lo que comentan está sacado de contexto y alimenta una interpretación errónea. En otras ocasiones hablan del acosado desde la proyección de sus propias intenciones o, peor aún, mienten deliberadamente para socavar la imagen del otro.

Y retomo aquí el concepto de *microtrauma* de Crastnopol en lo que tiene que ver con la *maestría impartida*, y doy fe de que hoy en día es más común que el discípulo trate de perjudicar al «maestro» que lo contrario: trata de robarle las ideas, minar su confianza, difamar su persona o hasta intentar echarle de sus dependencias.[24] Y esto no es más que el eco de la mediocridad percibida por quien acomete tales acciones, normalmente sin respetar los tempos que la realidad marca para que su trabajo dé frutos. Hay personas que no son capaces de seguir el camino del esfuerzo, sino que pretenden arrebatar a los otros de modo gratuito sus logros, puesto que entienden que estos se encuentran en una posición mejor (lo cual es relativo). Esta actitud envidiosa los lleva a apropiarse del bien del otro «por la brava» y con malas artes.

Pero, como vengo advirtiendo, el problema no es tanto que haya personas psicopáticas con estas malas artes: el problema real es que los que lo observen no hagan nada, no reaccionen, lo cual potencia que las injusticias, a los niveles que sea, sigan ocurriendo y den como resultado el desmoronamiento de quien las sufre.

7. Las múltiples caras de la maldad

Llegados a este punto, cabe preguntarse: ¿es la maldad uniforme o presenta diversos grados? Recurriremos para tan compleja cuestión a quien fue un experto en Humanidades, Luis Cencillo. En el único libro divulgativo que escribió, *Cómo no hacer el tonto por la vida* (2000), de los sesenta que dejó publicados, el autor español reflexionó sobre la paradoja de hacer el bien en nuestra sociedad, a la vista de los efectos nocivos que ello suele acarrear a corto plazo para los benefactores. El autor obtiene como conclusión final la idoneidad de hacer el bien, porque a largo plazo es un objetivo beneficioso para la comunidad.

El mal, en su opinión, se constituye en varios grados, y a la hora de definirlos rehuyó de preceptos morales –como pueden ser los «pecados capitales»–, a fin de darles un tinte más práctico. De la escala de grados que propone el autor, hemos escogido los siguientes (Cencillo, 2000: 83-89):

1. Destruir a una persona o personas y destruir vida.
2. Sustraer o limitar, sin que haya una necesidad vital, los recursos para la realización de otra persona. Por ejemplo, en el *mobbing* (acoso moral en el trabajo) es típico restringir recursos de información (no solo materiales) a la víctima a fin de que cometa errores en sus tareas laborales.
3. Tratar a otros como objetos, instrumentalizarlos, sobre todo para obtener gratificaciones y propósitos al servicio de su narcisismo. Incluso hemos observado cómo algunas personas que gustan de relacionarse mucho en realidad están buscando contactos, los cuales son simplemente «cosas» que les pueden otorgar determinadas opciones estratégicas.
4. En el marco institucional, oprimir jurídicamente y explotar económicamente a otros.
5. Seducir, sin referirse solo a la seducción sexual, a otros para que hagan, piensen o deseen algo que no les conviene. De este modo, quien seduce trata de sacar beneficio de ello y también

instrumentalizar a aquel a quien utiliza.

6. Presionar y atemorizar sin razón a los demás para que se le sometan. En los tiempos de la crisis económica, estamos viviendo un esclavismo de baja intensidad. Gran parte de los trabajadores llevan a cabo su labor por salarios ridículos y que no suelen corresponder ni a su formación ni a la labor que desempeñan.
7. Pervertir criterios, esto es, manipular la información con ideas que pueden dañar a los demás con el único fin de que se acomoden a la ideología de quien las difunde.
8. Desorientar existencialmente, inculcando ideas que van contra el modo de vida de la víctima, restándole productividad en un sentido amplio. Es un funcionamiento prototípico de los fanáticos.
9. Difamar y desprestigiar, con el propósito de menoscabar el crédito de una persona o colectivo para «quitárselo de en medio».
10. Inducir estados depresivos y de irritación a otros, sin motivo para ello, salvo la propia gratificación egoísta.

Para colmo de males (nunca mejor dicho), como vemos en esta gradación, la maldad abarca diferentes dimensiones, las cuales se retroalimentan, se complementan o se suceden, dependiendo del caso. Podemos poner innumerables ejemplos al respecto, pero a fecha de la redacción de estas líneas el caso que lo ilustre va a ser el lamentable atentado terrorista acaecido el 17 de agosto de 2017 en Barcelona: poco antes de las cuatro de la tarde, una furgoneta irrumpe a toda velocidad en las Ramblas, atropellando indiscriminadamente a los peatones, y deja 15 muertos y docenas de heridos, muchos de ellos graves.

Aquí el mal «se secuencia» y se complementa. Minutos después de tal manifestación de maldad gratuita, con los cadáveres aún arrojados por la calle, otros ciudadanos se dedican a saquear el cercano mercado de La Boquería.[25] Varios comerciantes denunciaron el robo de las cajas registradoras, móviles y otros objetos de valor. Pero aquí no termina la desfachatez de ciertos indeseables.

Cuatro días después, una mujer comienza a pedir ayuda económica por las redes sociales y a través de *crowdfunding*, puesto que su hija y su nieto han quedado gravemente heridos en el atentado y necesita dinero para unas costosas intervenciones quirúrgicas. Diversos ciudadanos anónimos brindan cierta cantidad de dinero a esta «señora», pero al poco se descubre

que todo es una estafa.[26] La falta de escrúpulos y la manipulación psicopática no conoce límites a la hora de hacer el mal. Algunos individuos tienen como única meta en la vida poseer lo que no les pertenece.

Ni el hecho de que haya mal alrededor ni haberlo sufrido, ni siquiera durante años, son motivos que arrastren irremediablemente a cometer abusos y felonías contra los demás. Otra de las afirmaciones habituales, con la cual discrepamos bastante, es que las personas de las que han abusado sexualmente luego harán lo mismo de adultos, una cuestión que puede extenderse a todo tipo de maltrato y traumas sufrido. Si bien es cierto que podemos hablar en términos probabilísticos y asumir que hay una probabilidad, no es una ley de acción-reacción.

Podemos hablar de esta circunstancia con tranquilidad, pues hemos analizado y tratado a muchas mujeres y hombres que aunque sufrieron traumas graves en la infancia o la adolescencia, no solo no se han acabado comportando de un modo perverso, sino que incluso han adoptado un fuerte papel para la comunidad. Varios de ellos son hoy en día excepcionales psicoterapeutas que dedican su vida al cuidado y la mejora de los sufrientes que acuden a su consulta. Otras personas, desde diferentes ámbitos –como son la propia familia que crean o los entornos con los que interaccionan–, evidencian, a pesar de todo el sufrimiento recibido, una capacidad altruista muy por encima de otros que, cargados de ideología religiosa o política, predican mucho pero no dan ejemplo.

Sea como sea, esto no es fácil de lograr: requiere grandes dosis de conciencia acerca de lo que les ha ocurrido y un fuerte trabajo de elaboración. Todo desde la confrontación de sus temores y fantasmas, enfrentándose a sí mismos para descubrir desde el conocimiento flexible quiénes son en realidad y qué pueden conseguir. Ante el hecho de haber sido traumatizado se puede seguir el camino de identificarse con quien ha agredido para hacer lo mismo después, o bien superarlo y llevar una vida noble para sí y para los otros. Y como tercera vía también se puede optar por la victimización para sacar un rédito moroso que lleve a no tomar responsabilidades ni consigo mismo ni con el entorno.

Hay personas que se quedan enganchadas a este último proceder, desde una posición pasiva del tipo: «He sido una víctima y esto me determina de por vida, no puedo cambiar, no voy a tomar las riendas. Solo quiero que se me compense». Pero si realmente no estamos determinados ni destinados, ni por genética ni por las condiciones psicosociales vividas, si tenemos capacidad de *agencia*[27] y en realidad somos libres, esto implica luchar internamente y romper muchas barreras fóbicas, ir o volver al infierno del sufrimiento para retornar con lo que somos y no con lo que

tenemos.

22. D. Metzler fue un psiquiatra y psicoanalista estadounidense especializado en la clínica de niños. A partir del estudio de mecanismos de defensa como la identificación adhesiva, fue pionero en el estudio del autismo y de patologías afines.

23. Citado en E. Aronson (1972).

24. A este respecto podría contar innumerables ejemplos. Uno de ellos, que fue realmente impactante para quienes observamos el proceso, consistió en cómo intentaron echar al profesor Luis Cencillo de su propia casa. Cedió el único patrimonio que tenía (la casa heredada de sus padres) al Patronato de la Fundación Cencillo de Pineda creada por él. Se habilitaron las habitaciones como despachos para que discípulos suyos pudieran ejercer la psicoterapia, además de una gran habitación que ya llevaba años habilitada como aula de formación. Estamos hablando de una casa-chalé en el Viso de Madrid de cuatro plantas, algo muy «goloso» en los tiempos que corren. Cencillo solo dejó una pequeña dependencia para él en el sótano, donde dormía, y un despacho donde pasaba consulta, aunque no lo utilizaba solamente él, porque como mínimo yo estuve cinco años compartiendo ese mismo despacho con el profesor. Pues bien, alguno de estos discípulos llegó a plantear que se tenía que ir y que no tenía por qué tener habitación allí. Ya sé que usted estará pensando que esto es surrealista, pero es que a menudo la realidad supera la ficción.

25. Información publicada en *La Vanguardia* (23-08-2017).

26. Información publicada en *El Mundo* (14-09-2017).

27. En varias corrientes del conocimiento humano, como la Antropología, se habla de la agencia como aquella capacidad humana que nos permite tomar, o no, nuestras propias decisiones, así como ejecutar acciones. Su contrapartida sería una visión determinista, es decir, que venimos o estamos limitados en nuestras decisiones por factores internos (genéticos, instintivos, etc.) o externos (el grupo, la sociedad, deidades, númenes, el cosmos, etc.). De la discusión «agencia versus determinismo» se trasluce el problema filosófico de ser libres frente a no serlo.

IX. Lo que no ayuda: las trampas de la felicidad

La gratificación completa de todas las necesidades instintivas no solo no constituye la base de la felicidad, sino que ni siquiera garantiza la salud mental.

Erich Fromm, 1956

La base sólida y firme de toda felicidad radica en aceptarse como se es.

Luis Cencillo, 2002

1. Primera confusión: felicidad y positividad

En los siguientes capítulos nos centraremos en varios aspectos que tienden a utilizarse, la mayor parte de las veces erróneamente, para paliar el sufrimiento. Ante el trauma y sus consecuencias, las frustraciones vitales y los deseos no alcanzados, obviamente hay que tomar un camino ponderado de reflexión y maduración para poder elaborar lo sucedido y progresar. Pero lo habitual es tomar medidas más extremas, del tipo de:

- Huir del problema, tanto simbólica como espacialmente, como ocurre en las *topofobias*, donde una persona se obsesiona con que su problema se debe a que vive en un sitio en concreto.
- Posicionarse en el polo de víctima y tratar de sacar beneficio desde esa postura para eludir responsabilidades y no enfrentarse a los problemas.
- Utilizar paliativos que traten de camuflar el problema, que van desde la fanatización de las ideologías hasta la búsqueda compulsiva de conexión con los otros (adicciones amorosas y románticas), pasando por el consumo de drogas y la virtualización de la realidad.

En cualquiera de estos caminos, el denominador común es la falta de reflexión y elaboración del problema primigenio, sea cual fuere. La dinámica de la negación-compensación nunca conduce a la resolución de nuestras ansiedades; al revés, suele endosarnos nuevas problemáticas. Lo realmente paradójico es que cualquiera de nosotros puede valerse de estas estrategias para buscar la felicidad, la cual se entiende como una cosa muy ideal y mágicamente sanativa; desde luego, algo bastante irreal. Desde esta perspectiva, a menudo se confunde la felicidad y el ser positivo con negar la realidad de los comportamientos propios y ajenos, al menos en alguno de sus aspectos básicos.

Muchos de los que nos dedicamos a la salud mental nos quedamos atónitos ante la negación constante por parte de algunos colectivos,

normalmente sectoriales y sectarios, de la maldad y de sus consecuencias. Por ejemplo, se intenta justificar al pederasta o distorsionar su conducta en términos de que «tienen problemas» o «son unos pobrecitos». Desde luego, nunca he oído a nadie que diga esto si lo ha sufrido en sus propias carnes o si se ha sentado a hablar del asunto con varios centenares de personas de las que abusaron. Un pederasta puede padecer una desviación sexual, sí, que se puede tratar, estamos de acuerdo. Pero también hay maldad en sus actos, pues no deja de ser un depredador sexual: acecha, estudia, manipula y espera el momento oportuno para atacar y sacar un rédito sexual de la víctima, un infante, que apenas tiene capacidad de discernimiento de lo que está ocurriendo.

Pongo el ejemplo de los abusos sexuales, pero claro está que esta filosofía «de todo vale y nada es malo» es generalizable a cualquier tipo de trauma. Quien defiende esta filosofía de quitarle hierro a cualquier asunto o realmente ha vivido en un mundo paralelo y muy protegido que le generaba una sensación de idealidad de lo real, o lo contrario, está tan fuertemente traumatizado que es incapaz de observar la realidad de lo que este tipo de acciones provocan en los demás.

En otras ocasiones, cuando escuchamos esta retahíla de tópicos de «ama a todo el mundo» o «perdona incluso a tu violador» (esto último lo hemos oído varias veces), estamos ante una fanatización extrema del perdón, algo que nos puede resultar pueril pero que hace muchísimo daño a quienes lo han sufrido. He conocido a hijos e hijas de personas que están en algún tipo de grupo que defiende el ser positivo y optimista a cualquier precio, y el mensaje que reciben es una continua descalificación de su dolor, con la consiguiente desautorización de su self.

El problema no es perdonar o no perdonar, o tener o no una perspectiva demasiado blanda de la vida, sino ayudar a estos hijos, amigos o familiares cuando han experimentado abusos o maltrato del tipo que sea. Necesitan que esos padres los defiendan, que estén presentes e incluso que se enfaden. El chico que lleva soportando un acoso durante dos años no necesita que sus figuras de apego le repliquen: «Hay que perdonar, seguro que ellos no te querían hacer daño. Tienes que seguir adelante, nosotros te queremos». Este querer, para nosotros, no es tal: es escurrir el bulto, eludir el problema y no querer sostener al sufriente. Todo ello empeora cuando la pseudofilosofía se mezcla con determinados aspectos religiosos o con el destino. Este «destino» es realmente un chollo para las personas que lo utilizan como vía para seguir adoptando una actitud cínica y pasiva ante el trascurso vital, sin tener que mojarse ni confrontar el sufrimiento propio y ajeno.

En estos círculos, ser positivo está ligado a creer que esa es la clave de la felicidad, y que esta última es el remedio de todos los males, a modo de poción mágica, como si durara permanentemente y estuviera exenta de trabajo personal para su logro.

Barbara Ehrenreich es una doctora en Biología, escritora y periodista que fue diagnosticada de cáncer de mama. Cuando entró en contacto con grupos de apoyo provenientes del pensamiento positivo, entre otros los de «El lacito rosa», se vio envuelta en una situación en que el cáncer era negado como lo que es –una enfermedad potencialmente mortal– y en que sus miembros hablaban de él como una oportunidad, o incluso como algo bueno. Fruto de aquella experiencia, en 2009 publicó *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*, un estudio pormenorizado del origen del pensamiento positivo y de su impacto actual.

Entre las muchas conclusiones que podemos sacar de la lectura de su experiencia, la principal es que este tipo de grupos promueve una filosofía en que las mujeres aquejadas de una enfermedad mortal, como es el cáncer, no se pueden quejar ni autodenominarse *víctimas* o *enfermas*, sino que deben tildarse de *luchadoras* o *supervivientes*. Esta es la manera que tenían de llevar el asunto tanto en los grupos de ayuda como en los foros. Para esta bióloga, la base que sustenta este pensamiento es que estar optimista y positivo tiene un efecto en el sistema inmunológico que ayudaría a superar el cáncer. Todo el trabajo de investigación que ella llevó a cabo al respecto, tratando con diferentes biólogos, no confirmaba esta hipótesis. Y es una lástima, pues esta solución mágica sería genial para superar cualquier enfermedad.

La dignidad de una persona ha de estar por encima de la actitud que esté vigente en una sociedad. Si la actitud «de moda» es la de irradiar optimismo y positividad a todas horas, cada persona habrá de elegir si ese es el camino que tiene que seguir, máxime cuando lo que se está jugando es su propia vida.

Ehrenreich (2009: 104) sitúa el nacimiento del pensamiento positivo en «el nuevo pensamiento», surgido a mitad del siglo xix en Estados Unidos como respuesta al pensamiento calvinista consistente en una férrea educación en la cultura del trabajo y, sobre todo, en la lucha por evitar la condena eterna por todos los pecados que el ser humano puede cometer. Unas orientaciones muy depresivas que Quimby (una especie de curandero alternativo de la época) y una de sus pacientes, Eddy, trataron de revertir, primero con «el nuevo pensamiento» y luego con la «ciencia cristiana» (Eddy fue, de hecho, la principal precursora de esta ideología teológica).

Así, el novedoso planteamiento de Quimby daba la nueva imagen de

un universo clemente. Las personas constituían una unidad con quien las había creado y, aquí viene lo interesante, podían utilizar sus poderes mentales para curarse de sus enfermedades. Siglo y medio más tarde, la base de estos planteamientos se ha extendido con modificaciones diversas que incluyen mezclas de teología, espiritualidad y misticismo.[28] La lección que aprende Ehrenreich y tantas otras personas, tiempo después, es que si te quejas o no niegas la realidad, tienes mucha responsabilidad en lo que te está pasando, pues no eres «positivo», el pecado capital en esta ideología. Ella lo explica así:

> El cáncer de mama, ahora puedo decirlo con conocimiento de causa, no me hizo más bella ni más fuerte ni más femenina, ni siquiera una persona más espiritual. Lo que me dio, si es que a esto lo queremos llamar «don», fue la oportunidad de encontrarme cara a cara con una fuerza ideológica y cultural de la que hasta entonces no había sido consciente; una fuerza que nos anima a negar la realidad, a someternos con alegría a los infortunios, y a culparnos solo a nosotros mismos por lo que nos trae el destino. (B. Ehrenreich, 2009: 53)

Como observará el lector, se advierte constantemente que para alcanzar la felicidad es imprescindible tener una actitud específica, la positiva, y que si no la consigues, la culpa es evidentemente tuya. Esto conlleva un problema en la base, y no es pequeño, puesto que como vemos una y otra vez solemos depositar la felicidad en algo material («tener mi propia casa, coche, negocio, etc.») o en lo relacional («tener una pareja que me quiera, lograr que la gente me valore, tener muchos amigos, etc.»). Sin embargo, estamos hartos de ver cómo, por regla general, cuando logramos el objetivo quedamos vaciados del nuevo. La causa, entre otras, es que, como dijo el psicoanalista francés J. Lacan, «el deseo es incolmable» (citado por Cencillo, 1993: 98).

La felicidad nos parece más bien una actitud ante la vida, de disfrute con lo que se realiza, pero en lo cotidiano. Probablemente, hay más opciones de tocar la felicidad disfrutando de una charla o de un café –como suele decirse, de las pequeñas cosas de la vida–que consiguiendo objetivos concretos. Precisamente, ese llegar al objetivo es la causa que termina vaciando al individuo, al hacer que se sienta otra vez igual que antes, pero ahora después de un gran esfuerzo.

Ser positivo a ultranza no garantiza el éxito, ni mucho menos la felicidad, y menos aún si lo que se sacrifica es la asunción de la realidad. La realidad de que se producen actos malvados cometidos por personas, por gente manipuladora, y sobre todo y por encima de ello, la realidad de que la gente sufre –y esto ¡es normal!– no es un maleficio. Con todo, esta

forma de autodisociarse de todo lo que implique frustración, «sonriendo y siendo proactivo», sigue en boga bajo el eslogan de: «No pienses en eso. Sé positivo, todo se arreglará». Entre sus efectos adversos encontramos un alejamiento de la lectura de las emociones propias y ajenas, así como un cortocircuito en la comunicación interna y externa. El caso es que la reflexión y la expresión emocional no se deben coaccionar, pues son lo más esencial de nuestra humanidad.

Es prioritario que quienes tenemos labores educativas o terapéuticas huyamos de lo fácil y lo mágico. Si alguien quiere felicidad sólida, se le ha de informar que no la puede construir desde castillos en el aire. La gente en realidad desea estar tranquila, y si aprende a disfrutar de lo que tiene es más complicado que sea desgraciada. Normalmente, a los psicólogos se nos dice: «Pero la gente con la que tratáis en la consulta está loca», y no es así; ningún loco ha tenido hasta la fecha la capacidad de saber que tiene problemas e ir *motu proprio* a arreglarlos con un especialista. No, las personas que tratamos suelen ser, a veces por primera vez, del todo sinceras incluso con ellas mismas. Nos trasmiten los miedos que nunca han osado exteriorizar, organizan su subjetividad y exponen las demandas de lo que necesitan de los otros (que casi siempre tienen que ver con peticiones afectivas y de reconocimiento), y todo esto lo hacen con un grado de cordura que no es habitual en la vida cotidiana.

2. Segunda confusión: felicidad y certeza

Otra de las cuestiones que nos llaman la atención en el ser humano actual es el ansia de tratar de controlar la mayor parte de las variables posibles, representada habitualmente a través de las necesidades de certeza sobre las cosas que hacemos y las interacciones que llevamos a cabo. Si esto se inflexibiliza y exagera, poco a poco va generando más personalidades obsesivas que al final son víctimas de su propio control, de modo que se ven reducidas sus capacidades y actos, a causa de la paralización que les supone reflexionar y baremar constantemente las consecuencias de todo.

Aquí el razonamiento se vuelve a ver afectado, pero a diferencia del efecto que tiene el pensamiento positivo de «no reflexión» (al menos sobre determinados aspectos negativos de la realidad), en la obsesión hay un exceso de reflexión, que conlleva que la acción no se ejecute o que lo haga fuera de plazo. Generalmente, cuanta menos confianza muestra una persona en sí misma, mayor necesidad de certidumbre tiene. Esta nos otorga una falsa sensación de control, conocida en Psicología como *falso locus de control interno*.

Es cierto, con todo, que el control también nos regala cierta sensación de felicidad: intentar controlar el futuro a medio y largo plazo, saber en quién confiar y en quién no, a quién amar y a quién no… Pero como la realidad es incertidumbre y vamos aprendiendo según avanzamos, nos solemos equivocar en este tipo de pronósticos. El futuro nos depara cambios y situaciones casi impronosticables: a veces confiamos en quien no debemos y amamos a quien no nos corresponde o a quien, aprovechando esta tesitura, nos manipula y condiciona.

Sí, nos equivocamos, y además fracasamos en lo relacional, suceden cosas con las que no contábamos y en ocasiones asumimos la incertidumbre, aunque solemos intentar asegurar más la situación para «la próxima vez que ocurra algo así…», y volvemos al círculo vicioso.

Es curioso el tema de la certidumbre en quien quiere a toda costa controlar lo relacional, sobre todo por su método: no interaccionar más que con las personas que les sean inevitables. Cuando la confianza ha sido algo

traicionado (sobre todo si se ha hecho con violencia), es muy complicado tirarse a la piscina que supone el mapa de interacciones que día a día llevamos a cabo.

La cuestión es que la realidad es difícilmente manejable. Si lo pensamos fríamente, normalmente no podemos ni siquiera controlar un solo día de nuestra vida: retrasos, pequeños contratiempos cotidianos, problemas en las interacciones diarias con los que no contábamos, malentendidos… Intentamos tener certeza sobre el otro, pero a menudo no tenemos control ni sobre nosotros mismos. Y aquí reside precisamente la gran paradoja de quien intenta controlar todo (o mucho): que no se puede controlar a sí mismo. No conoce en profundidad la dinámica de su personalidad, pues partes de su identidad se hallan divididas en la mente y restan información global al «quién soy».

Pero claro, quien esté libre de pecado que tire la primera piedra… En realidad nuestro propio cerebro busca la certidumbre y el control de variables. La adaptación y su consiguiente supervivencia del ser implican que no haya excesivos cambios, pues estos desestabilizarían el sistema. Bromberg (2011) realiza una brillante reflexión en torno a la teoría del *darwinismo neural* del Premio Nobel de Medicina, G. Edelman, que lleva a su propia teoría de la disociación y los estados del self.

Para Edelman, el cerebro sigue «un patrón de constancia y variación que lleva a redes altamente individualizadas».[29] Lo cual entiende Bromberg como una descripción semejante a la que él hace de los estados del self, puesto que estos también son patrones que intercalan constancia y variación y llegan a estados especializados, que son los que a la postre llevan la manija de la personalidad, con sus consiguientes cogniciones, memorias, comportamientos, motivaciones, etc. Y la adaptación es mejor mientras no haya discordancia entre los estados del self, cuestión que como sabemos se produce cuando ha mediado alguna experiencia traumática. A partir de ese momento, puede ya haber discrepancia entre estos estados, un conflicto de «verdades» entre unos y otros.

Dentro de un individuo, si entendemos que está compuesto de varios estados del self, o como ejemplificamos nosotros, de varias *matrioskas* que lo dirigen, tenemos que entender que estas *matrioskas* dominantes permiten pasar solo una porción de información (también de memoria, deseos, valores, acciones, etc.) al resto de *matrioskas*. El cerebro, en su proceso de adaptación, requiere estabilidad, y aunque en la adaptación también es necesaria la variación, en Antropología estamos acostumbrados a ver cómo a menudo los criterios conservadores se imponen en la selección natural, al menos al principio, hasta que, por ejemplo, la presión ambiental le hace dar

un salto evolutivo, situación que en Antropología se ha denominado *equilibrio puntuado.*

Desde este último planteamiento se puede explicar el fenómeno de disociación como estrategia evolutiva de la mente al menos desde dos posiciones:

1. Tal y como señalábamos en el capítulo iv, el cerebro utiliza un mecanismo de disociación normal o cotidiana para centrarnos en tareas concretas. Se tiene que adaptar en cada momento dejando que no pase información de otros estados de nuestro self para favorecer, por ejemplo, la concentración. De hecho, ahora usted está leyendo este párrafo y lo está asimilando, y para ello ha disociado otros estados de su self que le podrían interferir en la concentración. En nuestra opinión, esta función podría ser cognitiva, mientras que la siguiente que explicamos la podríamos categorizar como defensiva.
2. Para la mente es más adaptativo regular la nueva información, sobre todo aquella que es disyuntiva con la información de los estados del self dominantes. Y esta operación se vuelve más contundente cuando la persona ha experimentado traumas, más aún si están relacionados con su estructura de apego a las figuras referentes de infancia, o si la amenazan.

   Dicho de otro modo, la mente busca certidumbre y coherencia en sus acciones, pensamientos, deseos, etc. Cada estado del self puede tener una versión de su propia verdad, de la certidumbre de «quién soy», y nosotros confiamos en aquellas *matrioskas* que normalmente nos dirigen. Sin embargo, ese «quién soy» solo puede realizarse desde la negociación de múltiples facetas de nuestra identidad. Por duro que haya sido el trauma que nos ha disociado, hemos de volver a él y elaborar lo sucedido y lo que se perdió de nosotros allí para estar completos. Hemos de renegociar de nuevo quiénes somos y quiénes no somos.

Si una persona es dirigida por unas *matrioskas* que le proporcionan una sensación de seguridad, funcionalidad y diligencia, valorará y defenderá esto como parte de su personalidad. Por ello, es muy complicado que tanto la persona como su mente dejen pasar información que tenga que ver, por ejemplo, con temores o inseguridades, dado que genera una disonancia con aquella imagen que se quiere mantener. Todo ello nos ha

llevado a pensar que en cierto modo los psicoterapeutas estamos yendo contra natura cuando tratamos que la persona recuerde, asocie y hable acerca de sus miedos, debilidades y ansiedades para ver qué hay en esas otras *matrioskas*.

Con esta maniobra estamos obligando a que la adaptación cerebral se dirija hacia la variación en detrimento de la constancia. De ahí que habitualmente quien sufre de diferentes formas se resista a entrar en ese otro mundo interno lleno de incógnitas y temores. Pero el hecho de aportar nueva información también otorga conocimiento y una mayor sensación de autoposesión del sí-mismo, así como un incremento de la autoestima y la autoeficacia sobre todo en el nivel de las relaciones humanas. De hecho, como señala Rodríguez Sutil con respecto a la teoría de Bromberg (2013: 361), una función neurobiológica de la psicoterapia es aminorar el disparo automático de la disociación, dejando más espacio para el desarrollo del mundo intersubjetivo, tomando más contacto con sus conflictos, y para la conexión de nuevos circuitos neuronales. Estos nuevos circuitos (o antiguos, pero que estaban marginados) aportan más comprensión sobre quiénes somos. Precisamente a eso me refiero con la elección de un mayor peso en la variación como estrategia evolutiva.

Por ello, la valoración de los pros y los contras, así como la observación de que las *matrioskas* que llevan el timón no siempre están acertadas, lleva finalmente a que se acepte la variación como el camino más adaptativo, aunque ello requiere mucho trabajo personal. Nunca olviden que, en último término, el cerebro y la mente son un sistema dinámico y no lineal, por lo cual el cambio se entiende como el paso de un estado atractor a otro, del paso de unos estados del self a otros con los que se comunican, de modo que se complementen y no se excluyan. Este proceso se denomina *integración de la identidad* y se consigue a través de la aceptación de la incertidumbre, sobre todo propia, para manejarnos en la incertidumbre de la realidad.

3. Tercera confusión: «Ser uno mismo»

En este caso la confusión no es «ser uno mismo», sino la manera en que se quiere buscar ese estatus de autoconocimiento y genuinidad para, una vez más, alcanzar la anhelada felicidad.

Hoy en día se propugna mucho el «Sé tú mismo», que se vende o se interpreta como: «Sé egoísta y piensa en ti». ¿Por qué? Básicamente, porque a medida que evolucionamos tecnológicamente y que crecen los recursos, los *Homo sapiens* no paramos de confundir el tener con el ser, tal como argumentó detalladamente Fromm (1976). Y este tener no solo se refiere a lo material, sino también a la exaltación del «yo», a menudo con una impostura de múltiples disfraces; algo parecido a lo que los jóvenes denominan «postureo».

A tenor de cómo muchas personas lo interpretan, parece que «Ser uno mismo» está relacionado con hacer una reivindicación narcisista de apetencias o deseos (independientemente de que se haya trabajado o no para conseguirlo). Observen ustedes los anuncios que se emiten en los medios de comunicación, con eslóganes repetitivos hasta la náusea y que solo cambian en algunas palabras o matices: «Ahora tú puedes», «Sé tú», «Te lo mereces» o, en su versión megalomaníaca: «Te lo mereces todo», «Te lo has ganado» y, por supuesto, mi favorito: «Lógralo sin esfuerzo».

Paradójicamente, este bombardeo de ideas encaminadas a potenciar nuestra exaltación narcisista y «de ser» está bastante alejado de la realidad, pues en definitiva acceder a determinado coche, a determinado nivel de idioma o a una determinada figura perfecta suele tener que ver con el esfuerzo, el trabajo y la desnarcisización constante que supone renunciar a lo esencialmente hedónico. Y todo ello no está al alcance de cualquiera, sobre todo porque implica esfuerzo, frustración y tenacidad, cualidades que se venden muy caras hoy en día.

Luis Cencillo señalaba que para definir qué es «ser uno mismo» (y «actuar desde uno mismo») había que hacerlo, precisamente, desde lo que uno no debe ser. Así, ser uno mismo es «ser no-otro, no-ajeno, no-inducido, no-convencional, no-colectivo, no-inconcreto, no-alienado» (2001: 80).

Ser uno mismo suele reducirse a hacer lo que a uno le apetezca en cada momento, o a actuar siguiendo apegos materiales o hedónicos. Y no: «ser uno mismo» implica más bien asumir nuestra identidad con sus partes buenas y malas, enfrentarse a las porciones de nuestro self que implican vergüenza y culpa. Los grandes logros implican necesariamente esfuerzo y confrontación, pasar por nuestro infierno personal y sobreponernos con «lo que hay», desde un posicionamiento constructivo y proyectados hacia adelante. Lo más curioso del caso es que cuando la gente logra «ser ella misma», normalmente está tan fuera del redil que experimenta por parte del contexto una «expulsión de lo distinto», como diría Byung-Chul Han; o sea, un rechazo categórico a lo diferente. Esto deja tan perpleja a la persona que paradójicamente la puede alejar de la idea de ser feliz si no toma consciencia de lo valioso de su concrecidad y genuinidad.

La búsqueda de la felicidad en el *sapiens* actual está llena de contradicciones y malentendidos. Está centrado en mantener un control ilusorio, confundiendo la identidad con el disfrute indiscriminado o viviendo como un cíborg que solo puede prestar atención a emociones positivas, eliminando el rastro de los otros registros reflexivos que nos hacen humanos. Y todo ello en detrimento de variables más fructíferas a la hora de buscar esta felicidad como son: el conocimiento y la gestión de nuestros deseos y motivaciones, la búsqueda de una libertad individual que conecte con nuestro self más genuino, la capacidad para encontrar espacios relacionales (amistad, pareja, familia, etc.) que nos ofrezcan seguridad y afecto, o, por qué no, la espiritualidad entendida desde su lado pragmático y no desde posicionamientos mágicos.[30]

28. La herencia de este tipo de planteamientos nos la encontramos hoy en día bajo el término de la «Ley de la atracción» como uno de los mayores bastiones del pensamiento positivo. Según dicha ley, los pensamientos positivos atraen resultados positivos. Por ejemplo, desear y pedir al universo lo que queramos para tenerlo. A esta ley se le ha tratado de dar una explicación cienticifista. Tal es el caso de tratar de explicarlo a través del magnetismo neural que hay en el cerebro y sus pensamientos y que puede «atraer» lo que queramos, o desde planteamientos de la física cuántica, que reducen al humano a ondas o vibraciones. Pero entre los científicos toda esta teorización no tiene buena prensa; por poner un ejemplo, el premio Nobel de Física M. Gell-Mann caracteriza estas explicaciones como «chorradas cuánticas» (citado por Ehrenheich, 2009: 83).

29. Citado por Bromberg (2011: 98). Traducción del Colectivo GRITA.

30. Para un estudio más exhaustivo sobre la felicidad y los factores que se relacionan con ella, les recomendamos nuestro libro *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad* (ed. Desclée de Brouwer, 2006).

X. Lo que no ayuda: el refugio y la compensación en el amor romántico

El amor como satisfacción sexual recíproca, y el amor como «trabajo en equipo» y como un refugio de la soledad, constituyen las dos formas «normales» de la desintegración del amor en la sociedad occidental contemporánea.

Erich Fromm, 1956

1. La «ganga» de tener pareja

Exceptuando aquellos casos en los que la consecuencia de los traumas relacionales ha producido una huida de toda relación que implique intimidad, normalmente el *sapiens* moderno tiende a tratar de reparar su dolor a través de la gratificación romántica que puede reportar una pareja. Esta es una actitud que tiene bastante sentido, pues nuestro cerebro es relacional y está diseñado para interaccionar con el entorno. El error estriba en la expectativa que se tiene de este hecho.

Por un lado, se suele tener la fantasía de que tener pareja es algo «económico», en el sentido de su fácil acceso y de su sencillez. La cultura de las citas indiscriminadas a través de internet o los libros que proliferan cada vez más sobre «cómo ligar» (a menudo con unos descarados tintes machistas) crean la ilusión de una amplia oferta. Pero en realidad la búsqueda y, sobre todo, el mantenimiento de una pareja sana son unas de las situaciones más caras que existen en términos afectivos. La pareja despierta los mayores miedos (abandono, humillación, no estar a la altura…) y para que vaya bien hay que poner «toda la carne en el asador». Así, muchos humanos se hallan en una peor posición psicológica después de experimentar diferentes relaciones de pareja.

En el marco individual, a esta expectativa de «gratuidad» se le añaden aquellas fijaciones que cada uno tiene y que constituyen necesidades personales de reparación o autoafirmación por medio de la situación relacional de «estar en pareja». Esto se debe a que cada cual tiene sus propias expectativas y atribuciones sobre cómo ha de comportarse o ha de ser la pareja, por un lado, y la perspectiva sociofamiliar (incluso cultural) de qué significa tener pareja, por otro. No olvidemos que el ser humano no se encuentra aislado, sino que se halla dentro de un triple marco: la familia, la sociedad y la cultura. La cultura es el marco más grande que aglutina a la sociedad y a la familia. La sociedad contiene a la familia, y la familia al individuo. Todas estas interacciones múltiples y bidireccionales nos influyen de un modo determinante.

Normalmente, cuando una persona fantasea acerca de una futura

pareja o empieza a conocer a alguien que le gusta y que pudiera ocupar este papel, se disparan expectativas, como mínimo, de dos tipos:

1. Por una parte, se activa «lo que se espera del otro como pareja», o simplemente el cómo debe ser. Debemos considerar que estos deseos se construyen a través del desarrollo vital de cada individuo (en su relación con los otros) y que a menudo las motivaciones no son conocidas, es decir, son inconscientes. De esta manera, muchas personas piensan que una pareja «te ha de cuidar», «te ha de salvar», «te evita la soledad»… y sufren de una gran frustración si eso no se cumple.
2. Por otro lado, también se puede generar una expectativa sociocultural. Es decir, ¿qué me aporta tener pareja de cara a la familia y a la sociedad? Hay personas que lo viven como una mejora de su estatus, como una realización que conlleva un premio social, dado que se demuestra que no se es un «fracasado». Algunos factores pueden incrementar estas necesidades: el más manido es el de la edad, sobre todo cuando el entorno empieza a juzgar y evaluar acerca de si «te vas a quedar para vestir santos» o si «vas a hacerte muy mayor para tener hijos», expresiones que acostumbran a minar la moral de quien las sufre.

En cuanto a las atribuciones que se hacen sobre la futura pareja, se repite esta doble circunstancia:

1. De nuevo en el plano individual, cuando se conoce a alguien y este puede ser candidato para constituir una futura pareja, se le atribuyen determinados rasgos, que se relacionan muchas veces con las necesidades afectivas propias. De este modo, el otro ha de ser salvador, cariñoso, reparador, especularizador, acompañante…
2. Muy conectado con las expectativas está el hecho de que a menudo cuando alguien piensa en el concepto de *pareja* se sorprende realizando una lista de atributos por los cuales la familia, la sociedad y la cultura valoran esta coyuntura. Por ejemplo, se puede atribuir a alguien que se ha emparejado «que ha sentado la cabeza y que por fin es responsable». En esa atribución sociocultural existe una serie de rasgos socialmente reconocibles por quienes pertenecen a esa cultura. Mientras que

> en Occidente estos rasgos tienen que ver con que la pareja, cuando se institucionaliza, ha de hacerlo movida por una motivación romántica, en diferentes estructuras tribales los rasgos se asocian simplemente con la continuidad de la población o con repartos de la dote entre las familias.

Las expectativas y las atribuciones se complementan y vienen propulsadas por motivaciones conscientes e inconscientes. Ambas constituyen el armazón de una de las causas fundamentales por las cuales nos enamoramos, la *idealización* (Guerra Cid, 2015). La cuestión de la idealización es muy curiosa, pues lo que se espera del otro tiene que ver sobre todo con nuestras fantasías y necesidades subjetivas. Al principio de la relación genera esperanza, pero cuando la relación avanza y el otro se comporta como el humano que es, con sus taras y fallos, esta esperanza se transforma en reproche. Y aquí aparece uno de los fenómenos más comunes en las parejas: tratar de cambiar al otro para que actúe por fin tal como habíamos fantaseado inicialmente.

Este es uno de los problemas que más se tratan en la consultas. Los usuarios se obsesionan y se enrocan en la idea de que el otro debe cumplir en función de la imagen ideal que uno se había forjado, cuando curiosamente el éxito de una relación consiste en lo contrario: la negociación y el reconocimiento del uno al otro sobre lo que «objetivamente» es y da de sí.

Como apuntábamos en capítulos anteriores, una relación de pareja es un complejo sistema (dinámico y no lineal) en que las condiciones iniciales y los mantenedores[31] van a producir diferentes modos de relacionarse, algunos de los cuales son absolutamente perniciosos para la salud mental, en especial si cada miembro de la pareja empieza a tener roles fijos del tipo progresivo-regresivo o activo-pasivo. De todo ello se comprende cómo es de «caro» en realidad tener y mantener una pareja que se pueda considerar sana.

2. Cuando es peor el remedio que la enfermedad

Algo que caracteriza a nuestra especie y que tiene que ver con la adaptación para que podamos sobrevivir es la *compensación,* y no solo la biológica –como cuando un riñón deja de funcionar y el otro asume sus funciones, o como cuando una parte del cerebro no es funcional y otra puede compensar ese déficit–, sino también la psicológica (Adler, 1912); una de las formas de compensar nuestros complejos y sentimientos de inferioridad se realiza a través de tener pareja y de lo que esta nos puede otorgar.

Esto en principio puede ser muy sano. Para aquellas personas que han sufrido de trastornos del apego y buscan ser queridas, hallar una estructura que las recoja y las repare puede ser una buena solución a su carencia. Pero puede haber un conflicto, que puede venir dado, al menos, por tres motivos:

1. En primer término, porque la relación se «esclerotice» en sus roles, en donde uno siempre es el cuidador y el otro siempre el que ha de ser cuidado; más grande será el conflicto cuanto más déficit de apego tenga uno y cuanto más paternalización o maternalización traumática muestre el otro. El concepto de *colusión* de J. Willi (1978) tiene que ver con esta rigidificación de los roles en las parejas.
2. Un segundo motivo por el que la relación no puede avanzar es porque quien ha sido traumatizado ocupa su posición de sufriente de manera constante, y haga lo que haga el otro, nunca será suficiente. Esto produce en quien tiene el rol de cuidador, que nunca podrá ser cuidado, y además se verá señalado en su incapacidad de atender al otro miembro de la pareja tal y como se supone que necesita. Es un caso muy prototípico de las personalidades abandónicas, que sufrieron abandonos de distinta índole en la infancia (o tuvieron esa percepción) y han acabo teniendo una profunda insatisfacción y un vacío que no se llena prácticamente nunca, por más que se

esfuerce su frustrada pareja.

3. En tercer lugar, y es de lo que queremos ocuparnos ahora, está el caso del miembro de la pareja que se supone que ha de cuidar al otro, pero que utiliza su posición para dañarlo física o psicológicamente. Y esto se lo hace a personas que han sido o se han sentido abandonadas o despreciadas en el pasado y de diversas formas, o que simplemente no han sido queridas y reciben de su supuesto benefactor todavía más maltrato. Estaríamos ante una relación de pareja retraumatizante. Aquí es claramente peor el «remedio» (tener pareja) que la «enfermedad» de ser alguien poco atendido por las figuras de apego, o traumatizado, en consecuencia, de diversos modos.

3. Carros y carretas

Sin duda, tratar de refugiarse en el amor romántico puede tener una función adaptativa. Ser una pareja aporta, ante todo, la posibilidad de una experiencia de crecimiento que saque lo mejor de nosotros, que mueva en nuestra afectividad la solidaridad y el cuidado por la pareja amada. Pero esto tiene que ir en las dos direcciones: el otro miembro de la pareja se ha de mover por intereses semejantes. Entre estos no caben ni el afán de posesividad, ni infligirle daño ni tratar de cambiar al otro en sus rasgos de personalidad, por pedagógica que le pueda parecer la tarea al compañero.

Si a uno no le termina de gustar cómo es el otro, quizá se ha de empezar a pensar en amoldarse, pero sin que este ajuste se convierta en una *acomodación patológica* (Brandchaft, 1994), por el cual, fruto de los traumas relacionales, se ha aprendido a adaptarse patológicamente al otro para seguir manteniendo el vínculo. Dirá el lector que esto es complicado, y lo es. ¿Amoldarse sin acomodarse? Podría ser, puesto que en las relaciones humanas siempre hay un espacio intermedio en el que se puede negociar; esto requiere que nuestros desajustes de personalidad, nuestros apegos materiales y narcisistas y nuestras inercias del carácter han de frenarse desde la voluntad para reconocer al otro. Y cuanto más íntima sea la relación, más intensa será esta situación descrita.

Amoldarse sin acomodarse patológicamente implica la negociación con solidaridad en los dos miembros de la pareja, así como su reconocimiento mutuo. Es lo que se denomina *terceridad* (Benjamin, 2012), un espacio creado por ambos protagonistas donde caben todos los «debes y haberes» de cada uno, los que gustan y los que no, las necesidades e intenciones de ambos y, a su vez, las reacciones que provocan en el otro. Esto comporta que se dé un reconocimiento profundo de lo propio y del otro que lleve a una lectura más completa del vínculo. La terceridad es, desde luego, el mejor antídoto para no idealizar desmesuradamente al compañero.

Pero claro, ha de haber un reconocimiento mutuo, que en muchas ocasiones no se da. A veces hay quien trata de mantenerse en un rol interno

activo y progresivo a costa de que el otro ocupe estáticamente un rol pasivo. Ello provoca que no se pueda producir un proceso de encaje entre ambos, en el que haya un amoldamiento mutuo que genere una relación sana. Las personas que hacen esto juegan con una ventaja: el otro es «el pobre» en recursos afectivos, como consecuencia de diferentes vivencias traumáticas que lo dejaron «lisiado emocionalmente». Desde aquí se explica cómo hay personas que aguantan carros y carretas, dado que normalmente han tenido un entrenamiento específico en la infancia y la adolescencia. Pueden tolerar amenazas de ruptura de la pareja por la discusión más trivial, e insultos, vejaciones, etc., pues tienden a haber normalizado la sensación de ser ninguneados y de no ser tomados en serio. Para ellos es, simple y llanamente, «más de lo mismo».

Para estar en la realidad, tan importante es tener la capacidad de negociar como darse cuenta de que hay quien no quiere negociar, sino imponerse por cualquier medio a fin de reparar su narcisismo dañado o sus múltiples complejos, o de que simplemente la pareja escogida carece de capacidad para aportar lo que el otro necesita y anhela. Pero cuando realizamos psicoterapia vemos con frecuencia que hay quien tiene invalidada su voluntad para poder romper con quien lo coacciona y maltrata. Es curioso: cada persona tiene sus propios palos en las ruedas que la ralentizan en su proceso vital, pero hay quien encima permite que su pareja le ponga más, bloqueándola totalmente. Sin la conciencia, la voluntad y el valor de comenzar a romper alguno de esos palos, nunca tendrá la posibilidad de avanzar.

En ocasiones, se debe a que ese individuo persigue cambiar a esa persona y que reconozca tal o cual cosa; quiere demostrarse (o demostrar a los demás) que puede hacer que el otro lo quiera, o se niega a aceptar el fracaso. Pero casi siempre es porque no se creen su propia valía y, sobre todo, porque no hay una sensación de identidad y de su posesión flexible (como apuntaba el profesor Cencillo). La persona no admite cómo es, con sus fallas y sus logros, pues incluso hay quien que no se puede permitir ser valioso, y esta falta de permisividad genera múltiples desajustes en la personalidad.

La única vía para que la voluntad se active, el miedo se dome y se pueda romper una relación nociva es comprender las claves de cómo se ha construido nuestra identidad y la relación con el otro. Solo así comprenderemos nuestras motivaciones y conoceremos nuestras necesidades, y esta es la base para no tolerar lo y al insoportable que contamina y manipula. Para alcanzar esta posición ventajosa en lo vital, necesitamos buenos interlocutores que inspiren el conocimiento de lo

propio y una gran capacidad de tolerancia en cuanto a lo que observamos dentro y fuera de nosotros.

4. «Luz de gas»

Entre los acosadores morales y los maltratadores nos encontramos con otro elemento de extorsión en la pareja, llamado «hacer luz de gas» –aunque no es el único contexto donde se produce, pues también ocurre en ciertos entornos familiares–. La expresión «hacer luz de gas» o *gaslighting* proviene de la obra de teatro *Gas light*, de finales de los años treinta del siglo pasado, una pieza que se ha llevado al cine en varias ocasiones.

La más clásica de estas adaptaciones, dirigida por George Cukor (1944) y protagonizada por Ingrid Bergman, tiene como trama principal el abuso psicológico de un marido sobre su esposa, haciéndola creer que está loca. Ella duda de sí misma y de lo que percibe, dado que oye ruidos, parece no recordar algunas cosas y ve variar la intensidad de la luz de las lámparas por sí solas (que antaño eran de gas, y de ahí la expresión «luz de gas»).

El *gaslighting* no solo consiste en tratar de que el otro piense que está loco e imagine cosas, sino en minar la confianza en su sí-mismo, intentar anularlo y, sobre todo, hacerle dudar de su propio principio de realidad, llevando a que su «yo» desconfíe hasta de lo que percibe. Esto en las situaciones relacionales puede llegar al extremo. Se nos ha presentado el siguiente caso más de una vez: un paciente trae a un familiar o a su pareja a la consulta, y este comienza a decirle al terapeuta que el otro es un embustero, que se inventa cosas y que se cree sus propias mentiras. O directamente afirma que es un loco o una loca, que va haciéndose la víctima y que engaña a todo el mundo a través de una realidad inventada. Es una manera de llamarlo *psicótico* y de desautorizar absolutamente todo lo que le haya podido contar previamente a su terapeuta; en todos los casos quien mentía era el familiar.

Obviamente, cuando el psicoterapeuta tiene unos mínimos de preparación no duda de su paciente ni cae en el error de aliarse con su verdugo, sino que comprende inmediatamente lo perverso de la conducta del familiar. Menos mal que nosotros podemos hacerle de principio de realidad a nuestro paciente y ayudarle a ver que no ha perdido el juicio, y

que quien le hace dudar está normalmente tratando de imponerle por la vía rápida a una subyugación en la cual solo cuenta la realidad del otro, para que pueda satisfacer sus necesidades.

En una ocasión, una paciente que sufría una afectopatología relacional sadomasoquista me contaba que su novio, cuando se iba de viaje, veía a otras mujeres. Este novio, por su trabajo, viajaba mensualmente a otra ciudad, y a menudo lo hacía con compañeros y compañeras del trabajo. Una vez me contó que le había llamado al teléfono de su habitación del hotel y que mientras hablaban oía de vez en cuando a una mujer joven reírse por lo bajo. Mi paciente me decía que estaba allí con una amante, pero él se lo negaba categóricamente… ¡aunque era obvio que ella oía la risa de una mujer! Él, como acostumbraba a hacer cuando había una discusión de este tipo, le decía que estaba perturbada y que su psicoterapia, lejos de funcionar, la había vuelto una paranoica. Tan solo un par de meses después un amigo en común le confirmó sus sospechas en torno a las andanzas del novio; en concreto le dijo que en ese viaje había tenido una aventura con una amiga del trabajo (que resultó ser aquella mujer que se reía nerviosa en la habitación del hotel).

¡Cuán desesperada puede estar una persona para llevar a cabo estas maniobras de humillación del otro! Piensen en las carencias de seguridad que debe de tener este novio para utilizar unos medios tan abruptos para someter y hacer del otro un pelele. Nos dice mucho (y nada bueno) de su personalidad; más bien es uno de los grandes indicadores de la perversidad humana. El problema es que en la mayoría de los casos las personas que sufren este maltrato no tienen la salvaguarda de un psicoterapeuta que las apoye y que les aporte una lectura múltiple de la realidad. Por eso es tan importante que todos podamos funcionar como contexto de contención, ayuda y objetivación de la realidad para que estos abusos no se den con tanta cotidianeidad. Soportar circunstancias así de manera continua puede arrastrar a la persona más cuerda a una profunda locura.

5. La decisiva influencia del apego

Una idea muy extendida en el psicoanálisis contemporáneo y con la que estaría de acuerdo la Antropología, al menos la más evolucionista, es que las necesidades de filiación y de búsqueda de objeto seguro, con su consiguiente estructura de apego, constituyen un impulso humano básico. Y esta estructura de seguridad quiere ser replicada a lo largo de la vida y en diferentes tipos de relaciones: es nuestra naturaleza. Un experto en teoría de apego, el psiquiatra M. Marrone, apunta que el apego es una motivación básica humana cuyas funciones son la protección, la supervivencia y la regulación emocional (2014: 49).

Cuando el trauma está asociado de diferentes formas a los vínculos de apego, suele acarrear efectos muy perniciosos. En párrafos anteriores señalábamos cómo Brandchaft expone que algunas relaciones se convierten en sistemas de acomodación patológica, en los que uno se pliega al otro, y todo para no sufrir la experiencia demoledora de perder el vínculo, la brújula del apego. Si recuperamos la teoría microtraumática de Crastnopol, apuntábamos que para la autora las problemáticas que se producen en la infancia ocurren dentro de una relación «suficientemente buena», lo cual señala como contrapartida que estos efectos acumulativos de los pequeños traumas tienen lugar porque existe un sistema de apego con las figuras de referencia. Aunque lo que se esté fraguando sea nocivo, solemos asumir eso como normal porque la contraprestación es seguir al lado de un vínculo que se mantiene más o menos seguro, pese a sus tendencias a traumatizar. Y, desgraciadamente, algunos individuos con tendencias dominantes que ningunean al otro conocen muy bien estas necesidades perentorias de filiación. Así, utilizan con especial finura una violencia implícita bajo la amenaza del abandono, para que el otro se pliegue a sus deseos y condiciones.

Para Bromberg (2011: 98), la disociación traumática que provoca discrepancia de información y de «verdades» entre los estados del self es más grave cuando esas partes de la identidad están relacionadas con el apego; aquí es mucho más complejo negociar las «verdades» de los estados

del self, el detector de humo se colapsa, hay un fuerte conflicto de intereses entre las distintas perspectivas de la identidad. Los traumas evolutivos están siempre relacionados con patrones de apego tempranos. Si seguimos una aplicación de la teoría del caos y complejidad del trauma, constatamos de nuevo la importancia fundamental del apego, pues uno de los atractores básicos tanto para la configuración de la propia identidad como para la búsqueda de pareja (de su calidad y modos) depende de la condición inicial «tipo de apego», la cual muestra una gran sensibilidad dependiente que puede llevar a lo largo de un proceso temporal a situaciones dañinas para uno o para ambos miembros.

En efecto, las expectativas y las atribuciones que hacemos del otro dependen en gran medida de lo que esperamos a través de lo aprendido en nuestros vínculos tempranos de mayor intensidad emocional. Pero también dependen de las fallas que se hayan producido en ese proceso, el cual anhelamos completar desde el mundo afectivo con otros.[32] Por eso, conocer en profundidad estas variables de nuestra personalidad nos previene de no recurrir a la relación romántica como un mero reparador del trauma, a la vez que nos ayuda a reflexionar para tratar de ganar la mayor objetividad posible sobre quién se es y qué se espera de los demás. La fortaleza de la identidad evita el enganche en relaciones que a la larga la van a debilitar.

31. Entre las condiciones iniciales que a su vez pueden generar atractores (con sensibilidad dependiente) que se pueden desarrollar a lo largo del proceso de pareja, destacan: desfondamiento radical, conocimiento relacional implícito, atribuciones, expectativas, idealización, necesidades de filiación, necesidades de validación y especularización, tipo de sistema de apego e *imprintings*. Entre los mantenedores que una relación de pareja puede tener encontramos, aparte de algunos de los atractores que a su vez pueden funcionar como mantenedores: una compensación narcisista de un self desestructurado, el efecto Zeigarnick (propuesto por Luis Cencillo en 1977 a partir de investigaciones sobre la memoria realizadas por B. Zeigarnick, consiste en una búsqueda en lo relacional, que puede ser constante en todo nuestro desarrollo vital, de los afectos no dados o no percibidos en la construcción de la identida durante la infancia), la fobia al abandono, el temor a la soledad, etc.

32. Esta sería una aproximación de lo que Luis Cencillo llamó *efecto Zeigarnick*.

XI. Lo que no ayuda: de la realidad virtual a la virtualización de la realidad

El profesional de la salud mental –psicoanalista o no– tiene que escapar de las líneas sutiles del positivismo y la tecnologización deshumanizada y socialmente descontextualizada, procurando en cambio la constante clarificación del sentido de lo individual, como producto y agente de lo comunitario.

Colectivo GRITA (2013: 596)

1. Escenas virtualizadas

Para explicar nuestra idea de *virtualización de la realidad*,[33] hemos de ilustrar con algunas escenas, de los innumerables casos existentes, cómo este fenómeno se encuentra por doquier. El primero lo hallamos a finales de 2014 en Salerno (Italia),[34] donde aconteció un suceso espeluznante. Durante una temporada un hombre y su esposa estuvieron discutiendo abiertamente por Facebook sobre sus diferencias y sus problemas; el conflicto era público, hacían partícipes a todos los amigos de la red, los cuales eran a la vez jueces de lo que pasaba e iban opinando a favor de uno u otro. Un día la situación llegó al extremo: el hombre asesinó a cuchilladas a su esposa. Acto seguido, escribió en esa red social: «Estás muerta, puta», y obtuvo trescientos *likes* de los amigos virtuales. Esta es una de las múltiples consecuencias de la virtualización de la realidad: los sujetos no calculan el impacto de lo que hacen en la red, parece que la gente experimenta una realidad disociada en la que no se calibran las consecuencias que conllevan en «lo real».

Otra escena es, además de paradójica, también bastante inquietante. Ocurrió en abril de 2016 en Vigo (España).[35] Un hombre de 51 años con síndrome de Diógenes fue hallado muerto por causas naturales en su casa. Vivía entre las montañas de basura que acumulaba durante las noches, y las únicas relaciones que mantenía con su entorno de vecinos eran muy negativas, debido a la inmundicia que acumulaba y a las plagas de pulgas que todo ello generaba en el vecindario.

Era un hombre sin vida social, prácticamente de ningún tipo, que solo salía de casa para recoger basura. Sin embargo, tenía 3500 amigos en la red social Facebook. Alguien sin contacto humano, sin trabajo, pero con gran cantidad de amigos virtuales con los que compartía bucólicas fotos, lazos negros por las tragedias que iban sucediendo en el mundo, corazones, etc. De nuevo se observa aquí la creación de una realidad paralela muy alejada de lo que la realidad es.

Ambos ejemplos ilustran al extremo el paso de la realidad virtual a la virtualización de la realidad. A causa de los múltiples cauces electrónicos y

virtuales existentes, la capacidad de comunicarnos entre humanos es indiscriminada y cada vez mayor (en cuanto a caudales, no en cuanto calidad). No obstante, en un nivel abusivo provoca efectos no deseados. Una de las consecuencias es que en algunos casos se está pasando del uso de la realidad virtual a vivir en una virtualización de la realidad, con un self virtual y descorporizado en todos los aspectos.

Y, que no se engañe el lector, esto no son dos simples anécdotas: la cuestión empeora a medida que vamos avanzando en la investigación del fenómeno. Hemos de apuntar que los problemas que se observan a través de la matriz de redes virtuales están teniendo una fuerte escalada. A principios de 2017, el actor Jay Bowdy se suicidó en directo a través de una aplicación de redes sociales. Son muchas personas, incluidos niños y adolescentes, las que han utilizado estos medios para difundir su suicidio; demasiados casos, que constituyen una plaga silenciosa de la cual no se informa.

Sobre todo a partir de 2017 se observa también una escalada en la retrasmisión de asesinatos en directo, ¡incluso al azar! Tal fue el caso de S. Stephens, quien asesinó aleatoriamente a un anciano de 74 años de un disparo a quemarropa.[36] Sí, los psicópatas han hallado un nuevo modo de manifestarse: ahora lo hacen por redes sociales. Las noticias de estos crímenes proliferan y hay casos de todo tipo de crímenes, incluso el de un asesino que le quitó la vida a su bebé de tan solo 11 meses.[37] La lista es larga: asesinatos, violaciones, suicidios, maltrato, acoso, etc., y todo ello en el más riguroso y morboso directo.

Si esto es preocupante por sí mismo, también lo es que se enfoque el problema solamente en qué se puede hacer para que las redes sociales no distribuyan estas imágenes. ¿No será más importante luchar para que esto no pase? Aunque, es cierto, quizá ahora ya es tarde, puesto que la situación ha tomado un rumbo fijo hacia el morbo creciente. En ningún momento se habla de la concienciación de los usuarios para que no participen en la distribución de determinados contenidos, y menos aún de una pedagogía para niños, adolescentes y adultos, unas bases mínimas de educación en aras de una correcta gestión de su intervención en este tipo de redes.

Y más aún, ¿no deberíamos preocuparnos de cómo nuestra cultura actual empuja constantemente a los individuos a resolver sus fracturas narcisistas mediante la exhibición? Ello nos acerca a una situación surrealista del uso de redes sociales: hacerse todo tipo de *selfies* en circunstancias excepcionales para mostrarlo luego por internet… y acabar muriendo durante la «proeza». La web de datos Priceonomics revela que desde 2014 ha habido 49 muertes derivadas de hacerse una *selfie*, y las dos

causas más comunes han sido caerse desde una gran altura y ahogarse.

Se podría pensar que tampoco hay que preocuparse tanto, pues el porcentaje de todo lo que hemos expuesto hasta ahora es bajo con relación al total de usuarios. Pero ¿cuántas vidas humanas acabadas inútilmente son necesarias para que prestemos atención? No se trata de una cuestión de estadística, porque no hay ningún dato razonable para justificar ningún tipo de muerte por el afán de la ostentación virtual. Además, hemos de tener en cuenta que cuando una situación se lleva al extremo, siempre existen características de ese polo en los puntos intermedios. Es decir, que esas características exhibicionistas, agresivas, intimidatorias, etc. se van a encontrar en mayor o menor grado en forma de comportamientos menos extremos pero constantes y cotidianos en un buen número de usuarios.

Aparte de por estas tesituras y por otras que veremos, la virtualización de la realidad es un proceso que engloba varias dimensiones:

1. Desde un punto de vista social, se ve al individuo tratando de llevar a cabo las relaciones de un modo instrumental, como «a través de clics», pareciendo estar todavía en una interfaz cómoda y virtual donde poder llevar a cabo secuencias de acciones rápidas y ágiles para que lo relacional genere el mínimo número de molestias posibles.

   Las redes sociales y las múltiples aplicaciones para relacionarse de modo diverso implican que se parta de situaciones irreales e ideales para luego enfrentarse a una realidad muy distinta que frustra nuestras expectativas. El individuo que necesita de una congruencia resuelve la situación virtualizando la realidad y pretendiendo en lo real «conectar-desconectar» o «aceptar - no aceptar al otro» a través, nuevamente, de un clic. De aquí se desprende una creciente falta de tolerancia a la frustración y a la demora de la gratificación. Estamos ante la «sociedad de un clic».
2. En otra dimensión habría deterioro de la mentalización. Sabemos que la mentalización es un complejo metaproceso de diferentes procesos cognitivos, simbólicos y afectivos, y, por supuesto, que la activación de muchos de sus mecanismos, así como su consolidación, solo se producen en una situación de sostén psicofísico que implica una comunicación humana analógica y «de piel con piel». Pero el humano detrás de sus pantallas no puede trabajar demasiado bien dichas capacidades. Es más, estas parecen atrofiarse, tal y como observamos en la

cantidad de malentendidos e incluso de nuevas patologías que están apareciendo como resultado del colapso que está provocando la comunicación virtual.

3. La virtualización de la realidad se retroalimenta con un *self virtual* cuyo cometido a menudo es restaurar y compensar determinados problemas de autoestima para equilibrar la estructura narcisista (lo cual puede parecer funcionar en ese momento, pero a medio y largo plazo no es funcional). Si entendemos el narcisismo como una estructura del desarrollo, comprenderemos que este necesita ser nutrido. Y este es un proceso normal que repercute en variables como la autoestima, el estado de ánimo, la eficacia, etc. Pero cuando trata de ser sobrecompensado, sobre todo si media una personalidad sádica e indolente, puede ser un gran problema para quien lo sufre, y sobre todo para los que lo acompañan en su devenir diario. A modo de ejemplo, muchos de los que en internet se llaman *trolls* basan su autoestima en la cantidad de personas a quienes hostigan. Ocultarse tras la pantalla o inducir enfado y frustración a terceras personas les produce satisfacción narcisista, puesto que se ven envueltos de poder sobre otros.

2. ¿El problema es la tecnología o somos nosotros?

Un aspecto en el que muchos coincidirán con nosotros es que la raíz del problema generado por la tecnología no se puede reducir a decir si es buena o mala, sino que debemos analizar cómo está influyendo en sus polos positivos y negativos en el ser humano, en general, y en las personas con problemas psicológicos, en particular. No todo se puede achacar a una mera invasión de la tecnología en la sociedad, pues, como señalan las principales corrientes de la *Sociología de la Tecnología*, existe una intensa relación entre la sociedad y el desarrollo tecnológico. Desde este punto de vista, comenta el filósofo Eduard Aibar que el impacto de la sociedad en la tecnología se observa en:

> […] la premisa básica de que la tecnología constituye un recurso cuyo desarrollo, despliegue y utilización se hallan dirigidos fundamentalmente por intereses sociales de diverso orden (de clase, de género, políticos, organizativos, nacionales, etc.). (1996: 148)

La Sociología y la Antropología Social están aportando mucho conocimiento acerca de las consecuencias del abuso de la tecnología. Ese último gran constructo de la Sociología contemporánea enunciado por Bauman como *modernidad líquida* (2000) explica el modo de vida actual como un lugar donde los lazos afectivos y sociales cada vez tienen menos densidad y cohesión, y se nos van de nuestras manos.

Recientemente, este sociólogo polaco (2014) apuntaba que vivimos en dos mundos paralelos: el *online* y el *offline*, y concluye que lo realizado en el primero comporta consecuencias nefastas en el segundo. Por ejemplo, se refiere a que una forma en que el ser humano actual huye de la diversidad (racial, ideológica, etc.) es a través del borrado de los diferentes y de la selección de aquellos con los que queremos interactuar, una cuestión inviable en el mundo *offline*.

Este proceso nos conecta con el pensamiento de Byung-Chul Han, quien plantea que la interconexión digital tiene el efecto de que

encontremos personas que piensan igual, eludiéndose lo diferente. Así, la interconexión total y la comunicación total con los iguales «[…] nos enredan en un inacabable bucle del yo y, en último término, nos llevan a una autopropaganda que nos adoctrina con nuestras propias nociones» (2017: 12). Se trata de una manera de no conocer otras perspectivas y de ir perdiendo poco a poco la capacidad empática y la mentalización.

La virtualización de la realidad está creando circunstancias paradójicas (e incluso surrealistas), como es la presencia de personas en un museo que no miran los cuadros que tienen delante, sino que los captan a través de su *smartphone*, haciendo fotos pero sin ver, o como son los asistentes a un concierto de rock que, en vez de mirar y escuchar lo que pasa sobre el escenario, lo graban todo a través de la pantalla. El ingreso de la masa en una virtualización de la realidad provoca que nuestra sociedad ya no sea neurótica, como argumentaban Horney o Fromm, sino cada vez más una sociedad *borderline*[38] y con alarmantes rasgos narcisistas.

Añadiendo a los planteamientos de Bauman y Han aspectos más relacionales e intersubjetivos, planteo una doble paradoja: la de la comunicación y la de la intimidad (Guerra Cid, 2013, 2016), en la cual los terapeutas nos vemos impelidos a reflexionar conjuntamente con el otro.

- Por un lado, tenemos la *paradoja de la comunicación*: pensamos que hoy en día estamos más comunicados que nunca, porque podemos textear y mantener conversaciones con gente de cualquier lugar del mundo. Sin embargo, nuestra comunicación más humana y real, la que se da «piel con piel», queda a menudo en desuso o, peor aún, queda relegada a una sexualidad superficial. Mucha comunicación, pero de pésima calidad. He ahí la paradoja de la comunicación: a pesar de tener más canales de trasmisión que nunca, esta suele ser sobresaturada y banal. Aunque creemos que estamos bien conectados, en realidad estamos más desconectados y aislados de lo real y de los otros que nunca.
- Por su parte, la *paradoja de la intimidad* nos lleva a creer que podemos disfrutar más de nuestra soledad y que gracias a nuestros artefactos podemos comunicarnos con los demás sin que entren en nuestra esfera íntima. No es así, claro está, porque a raíz del continuo *feedback* y del bombardeo de datos de unos con otros siempre acabamos estando pendientes del móvil, de los mensajes y de las redes sociales. Además, si no se atiende a los avisos o se tarda en reaccionar, suele haber una

> crítica por ello. Es como si todos tuviéramos que tener las aplicaciones de turno para que nos mensajeen y hayamos de contestar de manera inmediata, rompiendo nuestra privacidad. Y si no se hace, se es «raro», porque no hacemos lo que hace «todo el mundo»; un claro ejemplo de cómo, absurdamente, la costumbre, lo vigente y lo que está de moda se convierten en ley.

Es habitual ver, en restaurantes y cafeterías, mesas enteras de gente consultado su *smartphone* y texteando en el universo virtual, en vez de interaccionar con los que están sentados frente a ellos. Esta obsesión conduce a casos cada vez más cotidianos de personas que dejan sus móviles cerca o dentro de la cama y atienden cada mensaje que llega, despertándose en medio de la noche o durmiendo pocas horas para interactuar por la red (fenómeno conocido como *vamping*). Más peligroso aún es que a través de determinadas aplicaciones «para ligar» cualquier desconocido conozca tu ubicación precisa y pueda, en cualquier momento, tratar de conocerte, o incluso acosarte.

Así pues, el abuso continuado de la comunicación por las redes sociales, el consumo masivo de internet o de aplicaciones interactivas y el acompañamiento del *smartphone* como una parte propia del sujeto –en algunos casos, como una extensión de su self y funcionando como un *pseudoobjeto transicional*[39] (Guerra Cid, 2016)– son características propias de la llamada *virtualización de la realidad*. Esta produce o incrementa los siguientes efectos, los cuales han de ser áreas de intervención prioritarias en los tratamientos psicoterapéuticos actuales:

1. Pobre capacidad o atrofia de la mentalización (introspección, empatía y lectura de estados emocionales propios y ajenos).
2. Aumento de la alexitimia (incapacidad para reconocer o expresar emociones y afectos).
3. Déficit grave en las funciones comunicativas e interactivas cara a cara. A este respecto, Bauman (2014), con una fuerte base frommiana en sus planteamientos, llega también a la conclusión de que el abuso de la vida *online* daña la generación de vínculos y la capacidad de diálogo con el otro.
4. Prueba de realidad cada vez menos ajustada, con incapacidad para demorar la gratificación y para tolerar la frustración: necesidad de inmediatez (cultura de un clic).
5. Fallos en el proceso de monitorización del otro («tacto social»).

6. Problemas en la autorregulación del individuo (comportamientos impulsivos en detrimento de la reflexividad y evaluación de las situaciones sociales y psicológicas).
7. Fenómenos diversos de la deshumanización tecnológica (malentendidos –como consecuencia de la mencionada falta de mentalización–, acoso, *ghosting*,[40] *vamping*, etc.).

3. El espejo negro

Una característica del *sapiens* actual es que pasa horas frente a un espejo negro, no por la calidad de su reflejo, sino por el poder que parece otorgar cuando se ilumina: la ilusión de estar interconectado con todo y con todos. Estos espejos negros nos acompañan a todas horas y nos permiten mirar hacia otros lugares, que curiosamente no son ni externos ni internos, sino virtuales. Todos los espejos negros confluyen en una comunicación y una información virtualizadas, haciéndonos olvidar del contexto. Supongo que algo parecido han pensado los creadores de la serie *Black Mirror* (C. Brooker, 2012) cuando, en sus inquietantes guiones, muestran diferentes sociedades distópicas que han perdido su cualidad humana más básica, la interacción en lo real, para cambiarla por otras virtuales, unas veces en sentido estricto, y otras recurriendo a la mediación de algún espejo negro, como el *smartphone*, la *tablet* o las utilidades que figuran cuando encendemos la pantalla del ordenador.

Seleccionaré dos episodios de la serie que hacen referencia a cada una de estas dos circunstancias que acabamos de describir.

- En cuanto al cambio de una realidad real por una virtual en sentido estricto, he escogido el capítulo «San Junípero». Este es el nombre de un pueblo donde a finales de los ochenta se ve a centenares de jóvenes pasándolo en grande. Un sitio con diversión, lugares para beber y bailar, cines, buenos coches, etc. Los ambientes oscilan entre lo frívolo, lo lúdico y lo sórdido. Todo parece perfecto para el goce sin límites, y en este ambiente se conocen dos jóvenes mujeres, Yorkie y Kelly, que terminan enamorándose. Las protagonistas solo se ven una noche a la semana, y así va pasando la trama de una semana en una semana, sin saber qué pasa entre medias.

  Llegado el momento, los afectos y los conflictos relacionales entre ambas les hacen tener una conversación en el pueblo de ensueño, en la que hablan acerca del lugar donde

viven realmente, de su edad y de la inminente muerte que les acecha. Descubre entonces el espectador que en realidad las dos jóvenes son ancianas a las que les queda muy poco de vida. Se hallan, pues, en una sociedad futura que ha conseguido crear un programa de realidad simulada que al conectarlas genera las sensaciones físicas y reales de estar en el divertido San Junípero, con cuerpos jóvenes y hermosos. Este programa permite que se pueda interconectar a todas las personas que deseen ir virtualmente allí. A partir de aquí, a ambas protagonistas se les abre un problema ético, puesto que han de posicionarse frente a un dilema: morir o quedarse «cargadas» en el programa «San Junípero» en una entretenida y frívola eternidad. No voy a desvelar nada más, para que el *spoiler* no sea tan grave.

En este episodio destaca una escena sobrecogedora, realmente terrible, que da mucho que pensar. Es cuando se ven miles y miles de cápsulas interconectadas en paredes metálicas, donde miles de personas disfrutan virtualmente de una realidad paralela. Aparecen literalmente «enfrascadas».

San Junípero representa esa vía de escape mágica que todos necesitamos alguna vez, pero en la que algunos quieren quedarse a perpetuidad para no luchar por lo que sienten como una «carga» de responsabilidades y del oficio de vivir. Comprobamos, así, que no hacen falta las drogas ni la psicosis para estar «en otro mundo»: cada vez más personas se inhiben del mundo en el que viven con solo conectar su móvil.

- Un episodio que ejemplifica la segunda circunstancia propuesta, la de sumergirse en la realidad virtual de los espejos negros, es «Caída en picado». La protagonista, Lacie, es una mujer que se presenta siempre feliz, ensaya sus mejores sonrisas en el espejo e interactúa con una impostura constante de felicidad con todo aquel con quien se va topando. En la sociedad que se nos muestra, muy semejante a la actual, domina una aplicación de móvil con la que se puede evaluar a toda persona con la que uno se relaciona. La gente porta un implante en la córnea que hace que nada más encontrarse con alguien pueda ver su nombre y su *rating* de puntuación.

  Todas las interacciones reales y los comentarios, fotos e historias que se suben a las redes sociales son susceptibles de ser evaluadas con una puntuación que va de 1 a 5 estrellas, de

cuyo promedio de se obtiene ese *rating*. Este hace que se tenga una mayor o menor aceptación social, pero también proporciona acceso a una bonita casa, viajar en una buena plaza de avión o recibir un tratamiento contra el cáncer de mejor calidad. Lacie quiere cambiar de casa, pero para la que le gusta necesita un *rating* de 4,5, y el suyo es de 4,2. Como se sabe cerca, contrata a un asesor, quien le explica que para alcanzar esa cuota le hace falta un «turbo», es decir, recibir puntuaciones altas de «personas de calidad» (las que pasan de 4,5); en otras palabras, no basta con recibir altas valoraciones de la gente próxima o del sector servicios, sino que las «personas de calidad» aportan virtualmente más valor. Estamos en una sociedad elitista en la cual el principal valor es la especularización ajena a través de lo virtual.

El resto de la sociedad no es valioso, las interacciones no son reales, puesto que han de estar siempre impostadas hacia una actitud positiva; no se puede mostrar el enfado o el rechazo, decir palabras malsonantes ni levantar la voz. La gran oportunidad de Lacie aparece cuando una antigua compañera del clase, con 4,8 de puntuación, la invita para ser la dama de honor de su boda. Muy ilusionada, Lacie escribe un discurso sensiblón y falso en que ensalza las virtudes de su amiga de la infancia, quien en realidad se había acostado con uno de sus novios y había «pasado de ella» durante años. Sin embargo, el premio de las estrellas y el alto *rating* que se le asocia hace que prefiera tragarse todo aquello y esforzarse por llegar a la boda en las mejores condiciones.

Todo se va torciendo a raíz de malentendidos y encontronazos cotidianos con personas que van surgiendo en el camino hacia la ceremonia, hasta que sufre una pérdida de su valoración hasta niveles tan exiguos que es tratada por el resto como una inmundicia, de tal manera que una vez que su puntuación ha caído por debajo de 3, cualquiera le otorga puntuaciones bajas por defecto. Con todo, la protagonista va recuperando poco a poco su humanidad a base de sus frustraciones y sus enojos. Es la paradoja de un mundo virtualizado y deshumanizado, donde todo parece tanto más correcto y feliz cuanto más falso es.

Bastante más gente de la que se podrían imaginar sufre cuando no es especularizada a través de *likes* en Facebook o

Instagram, cuando el otro lee su mensaje en WhatsApp pero no les contesta hasta pasado un tiempo, o cuando no se les *retuitea*. Les sucede en mayor proporción a los adolescentes, aunque no a pocos adultos. Y cuando lo único que se espera de los demás es su aprobación, lo que se construye es una sociedad falsa sostenida en la dictadura del «quedar bien» y de aparentar una felicidad perpetua que en realidad nos es negada. Nosotros nos encontramos a 30 segundos[41] de esta sociedad en la que vive Lacie y que encarna ese sufrimiento y ese temor humanos a ser rechazados, que a menudo se transforman en un impulso para que nos acomodemos y cumplamos el deseo del otro, perdiendo nuestra base genuina por la cual «somos». Las redes sociales están aumentando de un modo exponencial todo ello, al alejarnos de lo que en realidad estamos viviendo, y sobre todo obligando a sectorizar la realidad para mostrar lo que calificamos como más deseable.

Una pareja sale a cenar el viernes por la noche, tienen una importante celebración. Se visten con sus mejores galas y acuden a un exclusivo restaurante en el centro de la ciudad. Los platos van saliendo y se hace una foto de cada uno de ellos, él y ella los van colgando en las redes sociales y la conversación gira en torno a las respuestas y las reacciones virtuales de sus amigos en la red. Pasado el postre, se hacen varias *selfies*. Después de dos horas, no han hablado de su proyecto juntos, de cómo han llegado hasta ahí años después de haberse conocido y de mantener una relación de confianza, de qué les deparará el futuro y de qué papel tendrá cada uno de ellos. Han charlado de las reacciones de los otros sobre datos parciales de la realidad que ellos han querido mostrarles. No, querido lector, esto que expongo no es otro capítulo de *Black Mirror*: es la descripción que un paciente me ha hecho de su cena de aniversario hace unas horas.

4. La virtualización de la realidad y sus posibles efectos en la mentalización humana

Gran parte de la problemática del abuso de la virtualización de la realidad gira alrededor de los déficits producidos en la mentalización, los cuales a su vez influyen en la calidad de las interacciones. Aunque ya hemos descrito la mentalización en el capítulo ii, nos gustaría compartir otra definición interesante, puesto que esta función psicológica encierra tantas dimensiones que juzgamos conveniente añadir lo que J. Coderch señala al respecto. Describe *mentalización* como:

> «Proceso por el que los seres humanos llegan a ser capaces de captar que tienen estados mentales, es decir, emociones, deseos, fantasías y pensamientos, que los otros también los tienen, y que ellos se relacionan con estos otros y con el mundo a través de estos estados mentales». (2010: 33)

La mentalización, tanto en su formación como en su mantenimiento y perfeccionamiento, es algo que se construye en las interacciones continuadas con los otros. El sistema de neuronas espejo replica los circuitos neuronales que corresponden a las emociones que el otro transmite tanto por el significado semántico de sus palabras como en cuanto a los matices emocionales de dichas palabras (tono, ritmo, gestos que acompañan, etc.).

La base de esta socialización y de nuestras capacidades descansa en el campo intersubjetivo. C. Threvarthen (citado por Coderch, 2012) señala que lo fundamental en la interacción primaria, cuando aprendemos a relacionarnos, reside en la acción compartida, en la imitación recíproca y en una regulación emocional mutua. Esta es la esencia de nuestro mundo relacional,[42] y todo ello, por supuesto, no se genera ni a distancia ni virtualmente.

Sin embargo, nuestra psicopatología cotidiana está llena de episodios donde la mentalización es cada vez más débil. Vivir tras las pantallas, y

más aún esperar que el mundo real sea tan simple como el contexto emocionalmente aséptico de comunicación tecnológica, está poniendo en jaque el mundo relacional, al menos tal y como lo conocíamos. La sociedad en general revela cada vez más una mayor torpeza en las habilidades emocionales y afectivas, que se tienden a simplificar como problemas en las «habilidades sociales». Apartar de manera drástica la comunicación física es ir contra nuestra naturaleza, ya que hasta nuestros ojos muestran el mayor nivel de tonalidades conocidas entre la especie animal, y esto es así, entre otras cosas, para que seamos capaces de comunicar paraverbalmente emociones múltiples y para que el otro sepa hacia qué lugar estamos mirando, tal y como apuntaron el psicólogo evolutivo Michael Tomasello y sus colaboradores (2007).

En el psicoanálisis relacional sabemos que la sustitución de los patrones relacionales implícitos negativos por otros más constructivos se transforman básicamente en una relación nueva, y dentro de esta relación sabemos que el cambio está más en el «cómo» que en el «qué», aunque es complicado hacerlo camuflados detrás de nuestros artefactos tecnológicos. La comunicación textual tecnológica y un abuso continuado de esta provocan una atrofia grave de la mentalización, especialmente en su vertiente interactiva y emocional, lo que lleva a fallas en la lectura de estados emocionales propios y ajenos. Así, el self no solo está disociado, sino también parcialmente virtualizado.

Las exageraciones e histrionismos observados en las redes sociales muestran a menudo a individuos que siempre disfrutan y están alegres y que comparten su intimidad con todo el ciberespacio, a modo de parcelas de éxito virtuales donde se obtienen refuerzos positivos en forma de *likes*. La realidad deviene algo difuminado bajo el disfraz de lo tecnológico que nos recubre y nos hace más valiosos de lo que somos; tal vez lo valiosos, bellos e inteligentes que queremos ser, pero en un grado al que nunca llegaremos. Es el eterno choque entre el yo real y el yo ideal (Reik, 1946).

Con todo, frente a este problema la psicoterapia puede jugar un papel crucial. El mejor antídoto para la deshumanización provocada por la escasa mentalización estriba en una nueva relación, sobre todo si es terapéutica, porque, como señala Ávila Espada: «La mutua influencia crea y transforma la experiencia, y, en consecuencia, su huella neural» (2013: 2).

Y aunque están aún por ver las consecuencias más sólidas de los fenómenos que describimos, podemos apreciar que existen cada vez mayores problemas en la mentalización (como metaproceso) en las personas que reconocen tener problemas psicológicos, en particular, y en la sociedad, en general. De entre los aspectos vinculados a ello, nos

centraremos ahora en uno que forma parte de la teoría de la mentalización de P. Fonagy: me refiero a la comprensión de los demás como *agentes teleológicos*. Sabemos que en las etapas del desarrollo del infante este pasa de interpretar que las acciones de los demás no son solo meros actos físicos, basados en actos pragmáticos para llegar a un fin, a comprender que detrás de tales actos hay estados mentales que incluyen intenciones y motivaciones diversas.

Fonagy *et al.* (2002) y Lanza Castelli (2011), entre otros, destacan que esa lectura de meras acciones físicas para conseguir un fin se observa en muchos trastornos de la personalidad. Este pensamiento *teleológico* se caracteriza en la adultez por ser instrumentalizador y por no tener en cuenta el posicionamiento emocional del otro. Desde aquí se observa cómo la virtualización de la realidad tiene este efecto sobre el humano actual. Aplicaciones para ligar en un clic, la comunicación textual con tintes instrumentales dirigidos a la satisfacción inmediata y, por supuesto, tratar de salvar esa realidad tan distinta de nuestras expectativas y que rompe nuestra idealidad: todo ello ocurre automática y mecánicamente a través de esa virtualización que genera la pretensión ideal de que en lo real podemos «conectar-desconectar» o «aceptar - no aceptar al otro» a través de un simple gesto.

Retomemos las aplicaciones para conocer gente y ligar. Cada vez más se quiere conocer a la pareja ideal no en lo real, sino en lo virtual, en aplicaciones con claras implicaciones de mercado donde se compran cuerpos y esperanzas. Todo suele ser más virtual de lo que parece, desde fotografías trucadas con Photoshop que brindan imágenes de un futuro compañero amoroso ideal e irreal hasta la exageración, hasta la invención de los rasgos de personalidad, aficiones y hábitos que lo vuelven más atractivo. Esto es, al fin y al cabo, una estafa. Es la estafa que produce un self virtual y un narcisismo artificioso.

Las conocidas intervenciones que los terapeutas tratamos de hacer sobre la empatía, el análisis de los deseos y necesidades del otro y el tacto en el trato son variables que el actual «Homo consumens» (Fromm, 1965) está perdiendo en líneas generales. Y esto lo vemos en la misma actuación que muchos pacientes tienen con los terapeutas, en ocasiones exigiendo la inmediatez, lo imposible o simplemente siendo incapaces de ver lo que el otro hace por ellos, puesto que cada vez prima más el resultado que se obtiene después de la acción que la reflexión de lo que ocurre en el plano interno y relacional (sobre todo en cuanto a nuestro impacto en los demás). Todo ello está generando una problemática añadida para los profesionales, pues no hay semana en que algún colega no me cuente la vivencia de

profundos sentimientos de invalidez y frustración disparados por la actitud exigente y agresiva de un paciente, el cual al mismo tiempo manifiesta una absoluta indolencia y desprecio por la ayuda que brinda el terapeuta.

Son muchos los autores (Gabbard, 2005; Aaronson *et al*, 2006; Lorenzini y Fonagy, 2013, entre otros) que señalan cómo los pacientes *borderline* tienen tendencia a atender más a los errores del terapeuta que a sus esfuerzos por ayudarles. Sabemos también que muchos pacientes límite tienen serios problemas tanto para establecer lazos de apego como para mentalizar en el sentido extenso de la palabra. Esta conexión hace que tengamos un nuevo escollo en nuestra labor clínica, dado que se acrecienta el desajuste psicológico que en muchos casos supone la virtualización de la realidad.

Desde este punto de vista complejo, constatamos la instrumentalización de los terapeutas y la falta absoluta de interés tanto de crear un vínculo seguro como de trabajar en el tratamiento. Es preocupante ser testigos de esta atrofia de la necesidad de filiación básica con el otro que nos caracteriza como humanos, ya que provoca que no pueda tener lugar esa relación básica, condición *sine qua non* para la alianza terapéutica y para el tratamiento.

Me ha costado realmente mucho tiempo darme cuenta de por qué fracasaban tan sistemáticamente muchas personas y pacientes en su búsqueda de pareja por internet. La explicación ha de ir más allá de que se busque solo el resultado de una manera inmediata (aunque es algo que también tiene su peso), dado que hemos de tener en cuenta que el problema es que el humano busca fondarse[43] y encontrar estructuras de apego en la realidad virtual, la cual, lejos de aportar esto que se busca suele, por el contrario, resultar profundamente traumática. Uno de los ejemplos más claros al respecto es el del *ghosting*. Cada vez somos más los psicoterapeutas que conocemos casos de *ghosting* y el posterior estado depresivo-ansioso de los pacientes que lo sufren. Este fenómeno se produce cuando después de quedar con alguien en una o varias citas (casi siempre por internet), y después de «venderse» expectativas, esperanzas y atribuciones, uno de los dos, acaso como fruto de la desilusión que lo virtual había creado, o como una práctica habitual, desaparece de repente y bloquea al otro usuario en todas las redes sociales, haciendo que no pueda acceder a él o ella bajo ningún cauce de comunicación. Esto deja al otro en un inmenso ostracismo.

5. Por qué la virtualización de la realidad no ayuda a la estructura narcisista

En esta sociedad es fundamental el restablecimiento de una correcta mentalización. Es necesario transformar el pensamiento teleológico consistente en utilizar al otro para un fin egoísta en otro «mentalizante» en el cual los demás tengan lugar y pueda haber un reconocimiento de ellos. Esto es clave en la virtualización de la realidad, pues la acción y la expresión parcial de la comunicación se tornan evidentes y constantes. Lanza Castelli subraya que en el modo teleológico influye la acción o las «palabras que tengan un valor de acto, como la seducción, la amenaza, la intimidación, etc.» (2011: 18), que precisamente constituyen clústers comunicacionales y «exprés» sumamente utilizados en las nuevas tecnologías.

A la psicoterapia actual le cuesta tratar los diversos registros de «desconexión» en la mentalización de los individuos, pues a los tradicionales desajustes psicológicos se les suman ahora nuevas problemáticas que van más allá de una mera dificultad en las habilidades sociales. Estas dificultades implican una atrofia en la capacidad filogenética, acumulada durante centenares de miles de años, para interactuar y que complican la tarea clínica.

Por ello, en muchos tratamientos se ha de empezar incluyendo un trabajo de «desvirtualización de la realidad» fundamentada en la aceptación de la incertidumbre inherente a la realidad, así como en su confrontación con el narcisismo artificial que las redes sociales (entre otros de los múltiples registros tecnológicos) generan en el paciente. Asimismo, hemos de apoyar al paciente para que venza miedos y sea capaz de aceptar sus déficits estructurales y las diferentes facetas de su self, lo cual constituye un camino seguro hacia la integración de la identidad y la solidificación de una mentalización adaptativa. Probablemente, estas son las mejores bases para que haya una reestructuración narcisista y una integración del self y para que el paciente vuelva a «ver» la realidad participando en ella y no siendo

ciego o, en el mejor de los casos, un «daltónico emocional». Y tenga en cuenta el lector que el «paciente» puede ser cualquiera de nosotros.

Parece que, paradójicamente, en estos tiempos tenemos que retomar el mito de Edipo para explicar mucho de lo que le ocurre al ser humano, pero desde una de sus facetas, la de ese Edipo que se saca los ojos y se queda ciego ante el sufrimiento que le provoca la realidad circundante. Hoy en día la forma oficial de «estar ciego» consiste en virtualizar nuestra realidad.

Para finalizar, me detendré en el aspecto del narcisismo artificial, que puede ser producido, entre otras muchas vicisitudes, a través de un self virtual. En un reciente artículo, el profesor Ávila Espada (2014) señalaba, a colación de la formación del narcisismo, cómo a veces necesitamos «prótesis narcisistas» como soluciones temporales o locales en la construcción de un self más genuino. La contrapartida reside en que es complicado identificar qué contribuye a la mejora del self y qué a un narcisismo patológico.

Además, puntualiza el autor (2014: 9) que estamos ante un nuevo fenómeno en el cual los niños, apenas bebés, aprenden a interactuar a través de las pantallas, y se pregunta si esto puede ser un refugio de sus fallas ambientales, en el cual se produce una pseudoprovisión interactiva para tal propósito. En toda atmósfera educativa y afectiva hay fallas o porciones de las necesidades del infante que no son cubiertas. Entonces, la cuestión que se plantea sería algo así como: «¿Estamos tapando los "agujeros" emocionales y afectivos de un modo artificial, con un suministro falso?».

Creo que sí, y que tanto para el niño como para el adulto estamos ante una provisión y una compensación virtuales, que son dadas a través de un pseudoobjeto transicional (encarnado básicamente en los artefactos tecnológicos que nos acompañan continuamente) con una clara tendencia a generar partes del self virtuales y un narcisismo en exceso artificial. Las «transformaciones del narcisismo» que nos hacen evolucionar quedarán bloqueadas, pues nuestras capacidades de vinculación intersubjetivas reales son mermadas por el proceso de virtualización de la realidad.

Los psicoterapeutas, antropólogos y sociólogos, entre otros, no se deben tomar los efectos de la virtualización de la realidad a la ligera, pensando que quienes nos preocupamos por esta tesitura reaccionamos como los «pueblerinos» que creían que la electricidad era cosa de brujería o como unos catastrofistas que se alarman ante cualquier nuevo avance de la tecnología. Debemos preocuparnos y, sobre todo, debemos tratar de ocuparnos de este fenómeno que ya no va a dejar de acompañarnos, y tenemos que comprender en qué consiste y observar objetivamente los

efectos perniciosos que está produciendo, con vistas a intentar atenuarlos. La tecnología es necesaria y es ventajosa, pero cada vez nos está alejando más del humano que somos, o quizá del que fuimos. En cualquier caso, nos distancia de un humano que comunica y lee emociones, que coopera, que se relaciona…

Y se podría decir que a lo largo de la historia la cultura ha intervenido en nuestra naturaleza, como ocurre ahora con nuestra naturaleza comunicacional y mentalizante, y eso nos ha hecho más adaptativos en líneas generales. Pero también podríamos pensar que nos sobran ejemplos de cómo la «cultura» a menudo traumatiza y deteriora a los sujetos, y si no, que se lo pregunten a todos los que históricamente han sido reprimidos por su forma de pensar o por su orientación sexual. Así pues, no deja de ser una obligación obvia el que seamos críticos y que hagamos «contracultura» para tratar de averiguar como observadores participantes en qué grado está afectándonos la cultura tecnológica.

Además, quienes ejercemos como psicoterapeutas debemos cuidar este aspecto y retornar a la matriz relacional con nuestro paciente, puesto que si volcamos nuestra comunicación con él a través del texteo que posibilitan los múltiples chats de las redes sociales, o si lo especularizamos virtualmente con *likes* y comentarios varios, estaremos cayendo en una suerte de «retraumatización» a través de lo virtual que hará más complicada la comunicación clínica, los momentos de encuentro, la mentalización y, por ende, el tratamiento en sí. Cabe recordar que la especularización real tiende a crear un self real e integrado, mientras que la especularización virtual solamente puede generar un self virtual.

33. Este capítulo supone una ampliación de nuestro artículo «¿Por qué la virtualización de la realidad puede generar fallas en la mentalización y en el narcisismo?», publicado en 2017 en la revista electrónica *Clínica e investigación relacional*, 11 (1): 101-109.

34. Información publicada en *ABC* (03-12-2014).

35. Información publicada en *El País* (08-04-2016).

36. Información publicada en *La Razón* (17-04-2017).

37. Información publicada en *El País* (26-04-2017).

38. Hacemos aquí un juego de corporizar a la sociedad como si fuera una psique que podemos investigar, y tomamos la metáfora de la personalidad límite para caracterizarla. La organización *borderline, límite o fronteriza* fue definida por Otto Kernberg (1984) como una organización de la personalidad en la cual se incluye un amplio elenco de trastornos de la personalidad (*borderline*, histriónico, narcisista, etc.) en personas que muestran multitud de síntomas de índole muy diversa. Estos son, entre otros: problemas para reconocer su identidad; falta del control de los impulsos, o fluctuaciones extremas en la visión del sí-mismo y de los demás, en las cuales el individuo pasa de tener una visión de sí-mismo y de los demás de exageradamente buena a extremadamente mala, concepto que se denomina *escisión*. Para nuestro asombro, estas circunstancias se están observando cada vez con mayor frecuencia en el cuerpo social.

39. Pareciera que el acompañamiento obsesivo del móvil y la impaciencia por tener conexión nos sitúa ante un moderno objeto transicional. No es así en modo alguno. Se le presupone a este objeto transicional la capacidad para mediar entre realidades internas y externas, transitar con seguridad entre espacios y realidades, tal y como propuso D. Winnicott. Sin embargo, el *smartphone* hace que se transite desde la realidad virtual hacia otra cada vez más virtualizada y menos real. De ahí que me permita el neologismo de *pseudoobjeto transicional*.

40. En páginas posteriores describiremos este fenómeno, pero ahora adelantamos que el *ghosting* se produce cuando después de haber contactado y/o quedado con una persona, esta desaparece sin comunicarse por ninguna vía y bloqueando los cauces por los cuales se podía contactar con ella.

41. Utilizo esta expresión haciendo un juego de palabras con la expresión «Thirty seconds to Mars» (‘30 segundos para Marte’), utilizada por un profesor de Harvard en su tesis doctoral y que alude a la revolución tecnológica. De aquí proviene también el nombre del famoso grupo americano de música alternativa.

42. Cuando estamos observando a otro, nuestro sistema de neuronas espejo (SNE) se activa por simulación y se conectan en nosotros los mismos circuitos neuronales que en nuestro interlocutor. Por ejemplo, las emociones que el otro transmite tanto semántica como paraverbalmente son recogidas por el SNE y reconocidas y simuladas en su cerebro.

43. Para superar el desfondamiento, si es que podemos hacerlo totalmente, necesitamos «fondarnos» tanto en la estructura familiar como en la cultural. Desde la ayuda familiar y los diferentes artefactos de la cultura podemos estructurarnos y complementar nuestra identidad. El problema aparece si estos elementos culturales están virtualizados, lo cual nos llevaría de nuevo a un desfondamiento en lo virtual y en lo «gaseoso».

XII. Epílogo para pesimistas

El cambio es una intersección de lo personal y lo colectivo. El cambio personal no es siempre posible o duradero sin el cambio social, y viceversa.

Alejandro Ávila Espada (2016: 725)

La evolución progresa no por la fuerza, sino por la adaptación, y esta, en muchos aspectos, implica la solidaridad por encima de la competitividad, por un lado, y del conformismo cuando se hace daño injustamente a otro congénere, por otro. Quizá pensemos que nuestra actitud de cobardía cuando no denunciamos ni defendemos al indefenso nos pone a salvo, por la obviedad de no tener que enfrentarnos a los acosadores. La paradoja es que actuando así nos ponemos en peligro, porque es muy probable que seamos los siguientes objetivos en escenarios semejantes. En cambio, enfrentarse desde lo individual y desde lo colectivo a los diversos maltratadores, acosadores y psicópatas es el método óptimo de prevención y de persuasión psicológica.

Mirando a otro lado cuando tiene lugar un maltrato en la pareja, cuando el abusón de turno está molestando a alguien o cuando quien quiere medrar a toda costa injuria y agrede pasivamente a una persona que trabaja y se esfuerza, solo perpetuamos y extendemos el ciclo del acoso. Del mismo modo, se debe permitir y estimular afectivamente a aquellos que sufren a que puedan exponer sus perspectivas y elaborar sus traumas; debemos acogerlos y sostenerlos.

Se han de abrir las mentes y comunicar las ideas, las cuales suponen un abanico de posibilidades en el sostén psicológico. En cambio, si la

ideología es extrema, fanatizada o artificial –porque responda a una moda pasajera– suele conllevar la censura de aquellos que piensan matando sus ideas. Así no es posible evolucionar, dado que se tiende a eliminar todas las gamas de grises (en las que casi todos estamos) para tener que participar del blanco o negro.

Y es que uno de los discursos que todos hemos oído hasta la saciedad es que lo que mueve el mundo es el amor. Debería ser así, pero la sensación generalizada es que lo que más mueve es el miedo. Y puede ser miedo a perder el amor, a quedar relegados, a ser descubiertos en nuestras lagunas personales… Miedo a tener miedo. Hemos descrito de muy diversas formas la sociedad actual: sociedad de la inmediatez, sociedad líquida, sociedad del rendimiento, sociedad sádico-narcisista, sociedad *borderline*… Pero, ante todo, tenga usted claro que estamos en una *sociedad fóbica*. Para muestra, observe si no cómo la persona que acosa –sea la pareja, un familiar, un amigo o incluso el Estado– utiliza el miedo como instrumento de control. Y lo hace más a menudo de lo que parece, y para exorcizarnos de este miedo cargamos contra los demás, normalmente responsabilizando al otro de lo que nos ocurre. Al mismo tiempo pretendemos, a fin de mitigar el temor de aceptar cómo somos y los miedos que ello comporta, embarcarnos en la tarea de rivalizar de manera constante.

Este es el gran «virus» de las denominadas *sociedades avanzadas*: ser productivos y darnos un autobombo narcisista con lo que tenemos (compensando nuestros múltiples defectos y déficits), nunca con lo que somos, a menos que eso equivalga a un estatus reconocido por la sociedad. Competir para ganar batallas pírricas a quienes nos acompañan en el camino. ¡Como si eso nos fuera a salvar de algo! El miedo transforma nuestras mentes haciendo que una de nuestras principales motivaciones inconscientes sea la evitación, por un lado, y el ataque al menos poderoso, por otro. El miedo solo se supera *enfrentándonos a él* y para ello solo vale la confianza básica en nosotros mismos (y, a pesar de todo, en el otro) y el conocimiento profundo de lo que somos, de lo que valemos y de lo que no. Y ello pasa por permitirnos nuestras virtudes y aceptar nuestras carencias, pero no desde la exacerbación del: «Aquí estoy yo», sino desde la visión en perspectiva del self que se ha construido en nosotros con todas sus *matrioskas* discrepantes y enfrentadas.

Ya sabe usted que ante tanto sufrimiento surgen voces que exclaman: «¡Tú puedes, sé bueno y cambia el mundo!». Pero el mundo es demasiado duro para transformarlo, y no digo que no sea una buena idea, sino que quizá deberíamos guiarnos por un *humanismo pragmático* que nos llevara a cambiar las situaciones, sí, pero desde principios más realistas. Digo

pragmático porque, en muchas ocasiones, antes de enfrascarnos en empresas imposibles tiene más sentido escuchar y atender a los que tenemos al lado. El sufrimiento, especialmente el afectivo, es común en todos los *sapiens* que nos acompañan. Simplemente observando a familiares y amigos sabrán de lo que estoy hablando.

De nuevo se produce aquí una paradoja, y es que más veces de las que nos gustaría vemos que se quiere hacer un gran bien pero que se relega a quien se tiene al lado porque se infravalora su sufrimiento. Esta circunstancia puede llegar al surrealismo, como cuando personas fanatizadas después de leer tal o cual libro o tras haber hecho un curso determinado se creen iluminadas y piensan que tienen «amor para todos» y que solo con la energía de sus pensamientos bondadosos y positivos curarán sus almas. La realidad es que algunos de estos individuos «erigidos para el amor» en ocasiones han negado el cariño, la escucha y el apoyo a hermanos, padres y hasta a sus propios hijos. Y todo por cobardía y por no entrar en conflicto con otras personas, obviando negligentemente su papel como padres y perjudicando, en consecuencia, a quien a todas luces deberían cuidar.

Pero en la dictadura de «lo positivo» y de ser optimista a ultranza aún existe la resistencia: los pesimistas. Más gente de lo que parece es pesimista, está esperando a ver cuándo se va a torcer el día y vislumbra un futuro muy poco prometedor. Quizá como les pasa a algunos depresivos, leen la realidad con más crudeza y franqueza que el resto. La cuestión es que cuando esta situación se lleva al extremo puede terminar por comportar insoportabilidad para quien la sufre y para quien le acompaña. Entonces el pesimista trata de desilusionarse cada vez más con el fin de no emocionarse con nada, al tiempo que desilusiona a quien quiere ilusionarlo, para que este no le ofrezca salidas a sus conflictos, las cuales le colocarían en la tesitura de hacer cambios, con todo el esfuerzo y la necesidad de confrontación que ello requiere.

Por ello, aunque creo que nos hace falta cierta rebelión de pesimismo, esta tendría que estar sujeta a una «contracultura de la construcción». Me refiero a una vía para escapar de la constante polarización positivo-negativo, optimista-pesimista, a la que estamos sometidos. Seguramente, el camino es ser constructivo a fin de poder entender una parte del sentido de la vida, la nuestra. Para ser constructivos necesitamos tanto tener esperanza como ser activos, si bien es básico poder ver las cuestiones negativas de situaciones y personas. Para construir también es indispensable que destruyamos algunos elementos y deconstruyamos otros. Optar por cualquiera de los extremos solo nos situará en una actitud destructiva, la

cual devastará nuestro conocimiento. Y saber quiénes somos y potenciar esa identidad es lo único genuinamente humano que nos acompaña a lo largo del proceso vital.

Referencias bibliográficas

Aaronson, C. J.; Bender, D. S.; Skodol, A. E.; Gunderson, J. G. (2006). «Comparison of Attachment Styles in Borderline Personality Disorder and Obsessive-Compulsive Personality Disorder». *Psychiatric Quarterly*, 77(1), 69-80.

Adler, A. (1912). *El carácter neurótico*. Madrid: Planeta Agostini, 1993.

— (1930). *El sentido de la vida*. Madrid: Ahimsa, 2000.

Aibar, E. (1996). «La vida social de las máquinas: orígenes, desarrollos y perspectivas actuales en la sociología de la tecnología». *REIS,* 76/96: 141-170.

Aronson, E. (1972). *El animal social.* Madrid: Alianza universidad, 1975.

Asch, S. (1951). «Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgement». En M. Guetzkow (ed.). *Groups, leadership and men* (págs. 117-190). Pittsburgh: Carnegie.

Ávila Espada, A. (2013). «La relación, contexto determinante de la transformación». *Temas de psicoanálisis* (núm 6, julio).

— (2014). «Intersubjetividad y soluciones narcisistas». *Temas de psicoanálisis* (núm. 8 de julio).

— (2016). «Perspectivas relacionales frente al conflicto social: el compromiso del clínico relacional con la acción transformadora». *Clínica e Investigación Relacional*, 10 (3): 723-727.

Bacall, H. (1985). «Optimal Responsiveness and the Therapeutic Process». *Progress in Self Psychology*, 1: 202-227 [Trad. cast.: «*La responsividad óptima y el proceso terapéutico*». *Clínica e Investigación Relacional*, 11 (1): 22-50].

Bateman, A.; Fonagy, P. (2016). *Tratamiento basado en la mentalización para los trastornos de la personalidad*. Bilbao: DDB.

Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida.* México: FCE.

— (2014). *Entrevista con Marina Artusa*. Disponible en: http:// <http://www.clarin.com/edicion-impresa/Vivimos-paralelos-diferentes-online-offline_0_1169883075.html>

Benjamin, J. (2012). «El Tercero. Reconocimiento». *Clínica e Investigación Relacional*, 6 (2): 169-179.

Boston Change Process Study Group (2007). «The foundational level of psychodynamic meaning: Implicit process in relation to conflict, defense and the dynamic unconscious». *International Journal of Psychoanalysis*, 2007; 88:1-16.

Brandchaft, B. (1994). «Systems of pathological accommodation and change in analysis». *Psycoanalytic Psychology*, 24: 667-687, 2007.

Bromberg, P. M. (1998). *Standing in the spaces: understanding and treating adult onset trauma.* NJ: Analytic Press.

— (2004). «More than Meets the Eye: A Professional Autobiography». *Psychoanalytic Inquiry: A Topical Journal for Mental Health Professionals,* 24 (4): 558-575.

— (2011). *The shadow of the tsunami and the growth of the relational mind.* Nueva York:

Routdlege.
Cencillo, L. (1971). *Tratado de la intimidad y los saberes*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
— (1973). *Terapia, lenguaje y sueño.* Madrid: Marova.
— (1977). *Transferencia y sistema de psicoterapia.* Madrid: Pirámide.
— (1978). *El hombre, noción científica*. Madrid, Pirámide.
— (1988). *La práctica de la psicoterapia de orientación dialytica.* Madrid: Marova.
— (1993) *Sexo, comunicación y símbolo*. Barcelona: Anthropos.
— (2000). *Cómo no hacer el tonto por la vida.* Bilbao: DDB.
— (2001). *Tiempo ganado, tiempo perdido.* Madrid: Syntagma ediciones.
— (2002). *Guía de perdedores, perdidizos y perdidos.* Madrid: Syntagma ediciones.
Coderch, J. (2006). *Pluralidad y diálogo en psicoanálisis.* Barcelona: Herder.
— (2007). «Conflicto, déficit y defecto». *Clínica e Investigación Relacional*, 1 (2): 359-371.
— (2010). *La práctica de la psicoterapia relacional.* Madrid: Ágora relacional.
— (2012). *Realidad, interacción y cambio psíquico.* Madrid: Ágora relacional.
— (2018). *Las experiencias terapéuticas en el proceso psicoanalítico.* Madrid: Ágora relacional (en prensa).
Colectivo GRITA (2013). «El psicoanálisis ante las culturas del s. xxi. Afrontando la globalización». En Ávila Espada, A. (ed.) *La tradición interpersonal* (págs. 595-621). Madrid: Ágora relacional.
Crastnopol, M. (2011a). «Intimidad Inquietante, el canto de la sirena». *Clínica e Investigación Relacional*, 5 (3): 403-418. [ISSN 1988-2939].
— (2011b). «'Oculto a simple vista': El micro-trauma en la dinámica relacional intergeneracional». *Clínica e Investigación Relacional*, 5 (2): 237-260. [ISSN 1988-2939].
— (2013). «Maestría impartida: Bendición y maldición a la vez». *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (2): 320-337.
— (2015). *Micro-traumas: A Psychoanalytic Understanding of Cumulative Psychic Injury*. Nueva York: Routdlege.
Ehrenreich, B. (2009). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo.* Madrid: Turner ediciones.
Ferenczi, S. (1932). *Sin simpatía no hay curación. El diario clínico de 1932.* Buenos Aires: Amorrortu, 1997.
— (1933). *Confusión de lengua entre adultos y el niño.* O. C., tomo iv. Madrid: Espasa-Calpe, 1981.
Fonagy, P.; Gergely, G.; Jurist, E.; Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Nueva York: Other Press.
Fossaghe, J. (2005). «The explicit and implicit domains in psychoanalytical change». *Psychoanalytical inq.,* 25 (516-539).
Freud, S. (1895). *Estudios sobre la histeria.* O. C., tomo i. Madrid, Biblioteca Nueva, 1981.
— (1907). *El delirio y los sueños en la «Gradiva» de Jensen*. O. C., tomo ii. Madrid, Biblioteca Nueva, 1981.
— (1913). *Tótem y tabú*. O. C., tomo ii. Madrid, Biblioteca Nueva, 1981.
— (1915). *La represión*. O. C., tomo ii. Madrid, Biblioteca Nueva, 1981.
Fromm, E. (1941). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Planeta de Agostini, 1993.
— (1956). *El arte de amar.* Barcelona: Paidós, 2000.
— (1965). *Socialist humanism: an international symposium* (págs. 7-13). Garden City, Nueva York: Doubleday.
— (1976). *Del tener al ser.* Barcelona: Paidós, 2000.
Gabbard, G. O. (2002). *Psiquiatría psicodinámica en la práctica clínica.* Buenos Aires: Panamericana.
— (2005). «Mind, Brain, and Personality Disorders». *American Journal of Psychiatry*, 162(4): 648-655.
Guerra Cid, L. R. (2002). *Malestar docente y afrontamiento focal.* Tesis doctoral no publicada. Universidad de Salamanca.

— (2004). *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras «virtudes» humanas.* Bilbao: DDB.
— (2006). *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* Bilbao: DDB.
— (2008). «Un etnógrafo en el campo psicoanalítico». En Castillo, J.; Guerra, L. R (eds.). *Cómo psicoanalizamos. De cómo la psicoterapia aborda el padecer humano* (págs. 209-235). Madrid: Manuscritos.
— (2011). *A new topographic for therapeutical action.* IX International IARPP Conference (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy), julio, Madrid.
— (2012a). *Why Can Even A Fluttering of a Butterfly's Wings Change Everything: A Chaos Perspective and A Complexity of Therapeutic Relation.* X International IARPP Conference (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy), marzo, Nueva York.
— (2012b). «Acción terapéutica y cambio. Nuevos conceptos en Psicoterapia Psicoanalítica para el siglo xxi». *Clínica e Investigación Relacional*, 6 (3): 528-547.
— (2013). *El clavo ardiendo. Claves de las adicciones amorosas y los conflictos en las relaciones de pareja y patológicas.* Barcelona: Octaedro.
— (2015). *When love becomes a conflict: a relational focus and complexity of love addictions perspective*. IX International IARPP Conference (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy), 25-28 de junio, Toronto.
— (2016). *From virtual reality to the virtualisation of reality: Its impact on our relational world*. IX International IARPP Conference (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy), 9-12 de junio, Roma.
— (2017). «¿Por qué la virtualización de la realidad puede generar fallas en la mentalización y el narcisismo?». *Clínica e Investigación Relacional*, 11 (1): 101-109.
Guerra Cid, L. R.; Jiménez, S. (eds.) (2011). *Psicoterapia psicoanalítica. Nuevos caminos para el avance de un método.* Salamanca: Amarú.
Han, B. C. (2012). *La agonía del eros*. Herder: Barcelona.
— (2017). *La expulsión de lo distinto*. Herder: Barcelona.
Herman, J. (1997). *Trauma y recuperación.* Madrid: Espasa, 2004.
Hirigoyen, M. F. (1998). *El acoso moral, el maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Barcelona: Paidós, 1999.
Kernberg, O. (1984) *Trastornos graves de personalidad: estrategias psicoterapéuticas.* México: manual moderno.
Khan, M. R. (1963). «The concept of cumulative trauma». *Psychoanalytic Study Child*, 18: 286-306.
— (1964). «Deformación del yo, trauma acumulativo y el rol de la reconstrucción en la situación analítica». En Khan, M.; Casas, F. *La intimidad del sí mismo* (págs. 67-78). México: Saltés, 1980.
Kohut, H. (1971). *Análisis del self.* Buenos Aires: Amorrortu.
— (1977). *La restauración del Self.* Buenos Aires: Amorrortu.
Kundera, M. (1984). *La insoportable levedad del ser.* Barcelona: Tusquets.
Lanza Castelli, L. (2011). «Mentalización: aspectos teóricos y clínicos». *Congreso interpsiquis,* febrero de 2011.
Liberman, A. (2013). «Stephen A. Mitchell. Del psicoanálisis interpersonal al psicoanálisis relacional: de idas y vueltas». En Ávila Espada, A. (ed). *La tradición interpersonal* (págs. 367-422). Madrid: Ágora relacional.
López, F. (1993). «La intervención educativa y terapéutica en los casos de abusos sexuales a menores». En Góngora, J. *et al. Ensayos y conferencias sobre prevención e intervención en salud mental*. Salamanca: Junta de Castilla y León.
Lorenz, E. N. (1972). «Predictability: does the flap of a Butterfly's wings in Brazil set off a Tornado in Texas». *American association for the advancement of science in Washington.* Washington DC.
— (1993). *La esencia del caos.* Madrid: Debate.
Lorenzini, N.; Fonagy, P. (2013) «Attachment and Personality Disorders: A Short Review».

FOCUS: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry, 11 (2): 155- 166.
Lyons-Ruth, K. (2010). «El desarrollo de los conflictos y las defensas en los procesos relacionales implícitos». *Clínica e Investigación Relacional*, 4 (2): 321-335.
Marrone, M. (2014). *Apego y motivación. Una lectura psicoanalítica*. Madrid: Psimática.
Metzler, D. (1968). *The psycho-analytical process.* Perthshire: Clunie Press.
Milgram, S. (1963). «Behavioral study of obedience». *Journal of abnormal and social psychology*, 67: 371-378.
Mitchell, S. A. (1988). *Conceptos relacionales en psicoanálisis. Una integración*. México: Siglo XXI.
— (1991). «Contemporary perspectives on self toward and integration». *Psychoanalytical Dialogues*, 1: 121-147.
— (1997). *Influencia y autonomía en psicoanálisis*. Madrid: Ágora relacional, 2015.
Orange, D.; Atwood, G.; Stolorow, R. (1997). *Trabajando intersubjetivamente*. Madrid: Agora relacional, 2012.
Orwell, G. (1949). *1984.* Barcelona: Lumen.
Pozueco, J. M.; Moreno, J.; García, E.; Blázquez, M. (2015). «Psicopatía y psicopatologías: ¿Puede conceptualizarse la psicopatía como trastorno mental?». *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20: 219-230.
Riera, R. (2011). *La conexión emocional.* Barcelona: Octaedro.
Rodríguez Sutil, C. (2013). «Philip M. Bromberg: Trauma y disociación». En A. Ávila Espada (ed.) *La Tradición Interpersonal. Perspectiva Social y Cultural en Psicoanálisis* (págs. 35-366). Madrid: Ágora relacional.
— (2015). «Escisión y disociación. Abriéndonos paso en la maraña». *Clínica e Investigación Relacional*, 9 (2): 398-415.
Rosenthal, A. M. (1964). *Thirty-eight witnesses*. Nueva York: McGraw-Hill.
Sáinz, F. (2017). *Winnicott y la perspectiva relacional en el psicoanálisis*. Barcelona: Herder.
Seligman, S. (2014). «Paying attention and feeling puzzled: the analytic mindset as an agent of therapeutic change». *Psychoanalytic dialogues*, 24 (6): 648-662.
Siegel, D. J. (1999). *La mente en desarrollo.* Bilbao: DDB, 2007.
Slavin, M. O. (1996). «Is one self enough? Multiplicity in self organization and the capacity to negotiate relational conflict». *Contemporary psychoananalysis*, 32: 615-625.
Stern, D. B. (2010). *Partners in thought, working with unformulated experience, dissociation and enactment.* Nueva York: Routledge.
Tomasello, M.; Hare, B.; Lehmann, H.; Call, J. (2007). «Reliance on head versus eyes in the gaze following of great apes and human infants: the cooperative eyes hypothesis». *Journal of Human Evolution*, 52: 314-320.
Thelen, E.; Smith, L. B. (1996). *A dynamic systems approach to the development of cognition an action*. Boston: MIT.
Velasco, R. (2008). «La vergüenza en la de-construcción y construcción del Sentimiento de Sí». *Clínica e Investigación Relacional*, 2 (1): 58-67.
— (2010). «Dismorfofobia o vergüenza del curerpo». *Clínica e Investigación Relacional*, 4 (1): 208-220.
Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy.* Nueva York: The Guilford Press.
Zimbardo, P. (1971). *The pychological power and pathology of imprisoment.* Declaración preparada para el Comité de Justicia del Congreso de Estados Unidos. San Francisco.
— (2007). *El efecto Lucifer. El porqué de la maldad*. Barcelona: Paidós.

Sobre el autor

Luis Raimundo Guerra Cid es doctor *cum laude* en Psicología y Premio Extraordinario de Investigación por la Universidad de Salamanca gracias a su tesis realizada sobre el malestar docente y el estudio de los estados de desajuste en el self de los profesores. Asimismo, es licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca (bajo la antigua denominación de Filosofía y Ciencias de la Educación –sección Psicología–); licenciado en Antropología Cultural y Social (UNED); especialista en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud (Universidad de Alcalá y Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica); especialista en Pedagogía, Medicina Preventiva y Dirección Familiar (Universidad de Valencia), y psicólogo especialista en Psicoterapia por la EFPA. Se formó como psicoanalista en los años noventa en diversas entidades de prestigio, como la Fundación Cencillo de Pineda.

Actualmente ejerce como docente en el máster de Psicoterapia Psicoanalítica de Base Antropológica (Universidad de Salamanca) y como psicoterapeuta y docente en Valencia en el Instituto de Psicoterapia de Orientación Psicoanalítica y Antropología (IPSA-Levante), del cual es director.

Discípulo directo del Dr. Luis Cencillo, con quien trabajó varios años, es un destacado docente y divulgador de su método de psicoterapia psicoanalítica (psicodialysis). En los últimos años, su investigación y práctica clínica giran en torno a los modelos de psicoterapia relacional, la neurociencia y el estudio de sistemas dinámicos no lineales, así como a su aplicación a las relaciones humanas.

Interesado en la integración en psicoterapia, fue presidente de la Sociedad Española de Psicología y Psicoterapia para la Integración

(SEPPI). Tambien es miembro de la International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy (IARPP), el Instituto de Psicoterapia Relacional (IPR) y la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica (SEMPYPM).

Asiduo ponente en congresos nacionales e internacionales, ha publicado diversos artículos científicos y doce libros sobre psicoterapia, psicopatología y divulgación, entre los que destacan: *Transferir, contratransferir, regredir* (Amarú, 2000), *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras «virtudes» humanas* (DDB, 2004), *Este no es un libro de autoayuda* (DDB, 2006) o *El clavo ardiendo* (Octaedro, 2013).

Más información en www.ipsalevante.com.

Índice

II. Dónde cicatriza (o no) el trauma: el self y su dinámica
1. ¿Qué es el self?
2. Lo insoportable y su impacto en el self
3. ¿Podemos tener una identidad sólida en una sociedad líquida y gaseosa?

Agradecimientos

III. Somos *matrioskas*
1. El self y sus estados
2. «Levántate desde tus propias botas»
3. El self «automático»
4. La policía del pensamiento y el psicoanálisis de lo insoportable

I. Lo que traumatiza
1. Cuestiones básicas para comprender el fenómeno traumático
2. Los orígenes del estudio del trauma
3. El trauma se genera en la relación (y se restaura en la relación)
4. Traumas del desarrollo: Adela o los traumas sin contundencia aparente, pero que tienen el mismo efecto

Introducción

IV. Cómo se traumatiza: la sombra del tsunami
1. Lo indestructible en el sufrimiento
2. Cuando el detector de humo no funciona
3. «Check-in Elisa»
4. El contexto y su influencia en la disociación

IX. Lo que no ayuda: las trampas de la felicidad
1. Primera confusión: felicidad y positividad
2. Segunda confusión: felicidad y certeza
3. Tercera confusión: «Ser uno mismo»

Prólogo

Referencias bibliográficas

Sobre el autor

V. Cómo se traumatiza: microtraumas
1. Sumando sufrimiento: el trauma acumulativo
2. Lo que parece no tener importancia pero es fundamental (o de cómo el microproceso reproduce el macroproceso)
2.1 Microtraumas intergeneracionales de sesgo positivo
2.1.1 Maquillado
2.1.2 Maestría impartida
2.1.3 Intimidad inquietante e hiperafecto
2.2 Microtraumas intergeneracionales de sesgo negativo
2.2.1 Pequeños asesinatos
2.2.2 Aislamiento caprichoso

VI. Cómo se traumatiza: complejidad y caos
1. El caos (con orden) en el trauma
2. El efecto mariposa: Lorenz, un experimento y un café
3. Lo caótico en el self
4. 99 grados
5. Trece razones o las que sean
6. La complejidad del trauma

VIII. ¿Quiénes traumatizan?
1. Buscando sospechosos
2. Trauma sobre trauma
3. Psicópatas, narcisistas y otros perversos de los cuales cuidarse
4. «Adhesivos», «procustos» y otros personajes de los cuales también cuidarse
5. Una mirada social de la maldad
6. La maldad en la intimidad
7. Las múltiples caras de la maldad

VII. Lo que le ocurrió a Ana
1. El caso
2. Discusión del caso
2.1 Vergüenza
2.2 Revictimización
2.3 Retraumatización
2.4 Disociación
2.5 Manipulación del pederasta

XII. Epílogo para pesimistas

XI. Lo que no ayuda: de la realidad virtual a la virtualización de la realidad
1. Escenas virtualizadas
2. ¿El problema es la tecnología o somos nosotros?

3. El espejo negro
4. La virtualización de la realidad y sus posibles efectos en la mentalización humana
5. Por qué la virtualización de la realidad no ayuda a la estructura narcisista

X. Lo que no ayuda: el refugio y la compensación en el amor romántico
1. La «ganga» de tener pareja
2. Cuando es peor el remedio que la enfermedad
3. Carros y carretas
4. «Luz de gas»
5. La decisiva influencia del apego

IMPRO

90 juegos y ejercicios de improvisación teatral

2.ª EDICIÓN

Alfredo Mantovani,
Borja Cortés, Encarni Corrales,
José Ramón Muñoz, Pablo Pundik

Octaedro
Recursos

Impro

Mantovani Giribaldi, Alfredo
9788499218724
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

IMPRO es un libro que reúne, en fichas claras y concisas, 90 propuestas creativas y juegos con variantes fáciles de aplicar. También incluye un conjunto de pautas y consejos prácticos de gran utilidad para personas interesadas en la impro y su pedagogía: profesores y grupos de teatro, entrenadores, actores, educadores de diferentes niveles, animadores, estudiantes de teatro y ciencias de la educación que quieran mejorar su formación, así como futuros improvisadores que deseen desarrollar la espontaneidad en el aula y la escena. Sus autores, Alfredo Mantovani, Borja Cortés, Encarni Corrales, Jose Ramón Muñoz y Pablo Pundik, son actores, improvisadores y docentes de larga trayectoria teatral, especializados en impro, que se han unido en esta publicación para compartir su bagaje experiencial. Inventar y representar historias en equipo y disfrutar con la "improturgia", concepto original de los autores de esta obra, se convierte en el meollo de un trabajo divertido y placentero para actores o aficionados que quieran explorar el hecho teatral desde una perspectiva lúdica. Incluye "Testimonios", donde Dani Rovira y un buen puñado de actores y actrices de reconocido curriculum en la improvisación teatral nos ofrecen sus vivencias y reflexiones en torno a este arte.

Cómpralo y empieza a leer

con vivencias

La conexión emocional

Cómo se forma nuestra manera espontánea y no voluntaria de reaccionar emocionalmente, cómo podemos cambiar esta forma automática de emocionarnos y cuál es el papel de la conexión emocional en estos procesos

Ramon Riera i Alibés

Octaedro

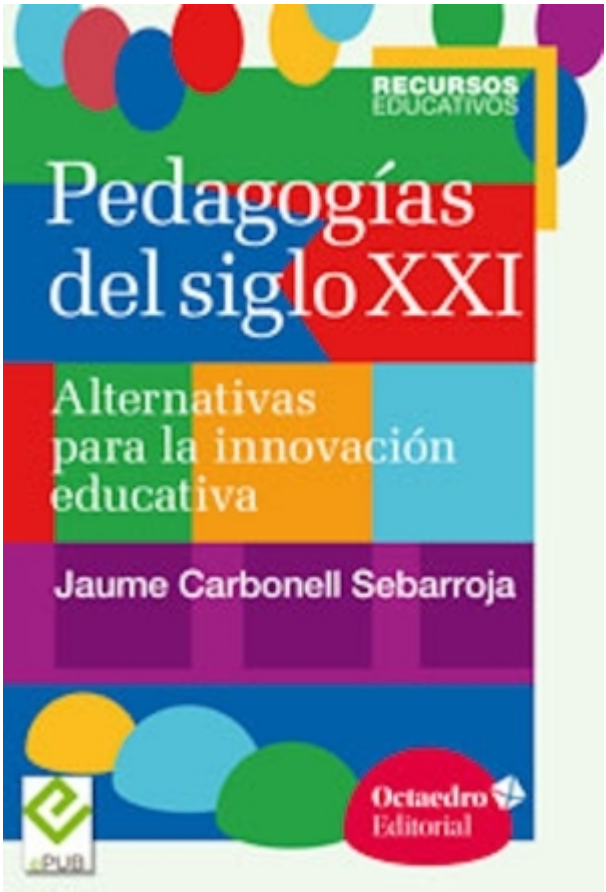
La conexión emocional

Riera i Alibés, Ramon
9788499216423
320 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Por qué ciertas personas reaccionan con seguridad y energía ante las dificultades, mientras que otras reaccionan con sentimientos de pequeñez y desánimo? Y lo que en la práctica es aún más importante, ¿cómo podemos cambiar esta manera involuntaria de reaccionar emocionalmente? El cerebro de los humanos ha evolucionado (neuronas espejo) para poder trabajar en red con otros cerebros a través de la conexión emocional, cosa que posibilita el fenómeno de yo siento que tú sientes lo que yo siento. Esta capacidad de sentir lo que el otro siente es la herramienta más eficaz que tenemos para acceder a nuevas maneras de reaccionar emocionalmente. Ramon Riera, médico-psiquiatra y psicoanalista, recoge en La conexión emocional, con numerosos ejemplos y anécdotas, su experiencia de más de treinta años trabajando como psicoterapeuta para ayudar a sus pacientes a cambiar su manera de sentir. Asimismo, nos explica aquellas investigaciones recientes (en psicoanálisis, neurociencia, biología de la evolución, investigación en primera infancia, etc.) que le han ayudado a entender de forma más eficaz a sus pacientes. Todo ello va dirigido a un público no especialista, siguiendo aquel aforismo que se atribuye a Einstein que dice no entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela.

Cómpralo y empieza a leer


RECURSOS
EDUCATIVOS
Pedagogías del siglo XXI
Alternativas para la innovación educativa
Jaume Carbonell Sebarroja
Octaedro
Editorial
ePUB

Pedagogías del siglo XXI

Carbonell Sebarroja, Jaume
9788499217390
296 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Cuáles son las pedagogías alternativas que están marcando el rumbo de la innovación educativa? ¿Cuáles son sus referentes, señas de identidad y experiencias más emblemáticas? ¿Qué aportan y qué críticas suscitan? En cada capítulo de este libro se trata de dar respuesta a estos interrogantes. Se habla de las pedagogías no institucionales: de lo que se aprende en la escuela y fuera de ella; de la escuela inclusiva y del trabajo cooperativo; de las pedagogías críticas; de la perspectiva sistémica; del conocimiento integrado y de los proyectos de trabajo; de las pedagogías no directivas y las escuelas libres; de la educación lenta, serena y sostenible, y de las aportaciones de las diversas inteligencias. Pedagogías todas ellas que contribuyen a desarrollar un aprendizaje más sólido, crítico y creativo; a la mejor comprensión del mundo, y a la felicidad y el bienestar personal y colectivo. Este libro se dirige a estudiantes de las Facultades de Educación que quieran conocer las claves actuales de la educación, al profesorado en activo que quiera pensar sobre las ideas y los fundamentos teóricos de su práctica cotidiana en el aula, y a otros profesionales o personas interesadas por las distintas propuestas y escenarios educativos del presente y del futuro.

Cómpralo y empieza a leer

EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

Anna Forés
Esther Subias (eds.)

Pedagogías emergentes

14 preguntas para el debate

Octaedro ICE-UB

Pedagogías emergentes

Forés Miravalles, Anna
9788417219284
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

14 preguntas son el disparador de un conjunto de reflexiones sobre qué son, cómo se desarrollan e implantan, de dónde proceden y hacia dónde van las pedagogías emergentes. Expertos en el campo de la innovación pedagógica responden con análisis, pasión a nuevas preguntas y se adentran en el conocimiento de esta innovadora primavera pedagógica.Un libro que contiene múltiples reflexiones; incisivo, analítico, crítico y, sobre todo, tan plural como el conjunto de autores que lo han escrito.

Cómpralo y empieza a leer

José Cuñas Torregrosa
Taller de
Juegos
teatrales
OCTAEDRO

Taller de juegos teatrales

Cañas Torregrosa, José
9788499214993
96 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Y si jugamos al teatro? ¿Y si nos divertimos todos juntos, alumnado y profesorado, a la vez que aprendemos las técnicas dramáticas fundamentales? He aquí una guía de las técnicas auxiliares de numerosos juegos de expresión para practicar la dramatización. En nuestro horizonte, el hecho de que tal vez entonces el colectivo se anime a crear su propio obra de teatro y la represente, o que sea el alumno o alumna el que quiera ser el autor o autora de la suya propia y la represente toda la clase... Y más allá, al límite: el gozo y la satisfacción de jugar con el teatro.

Cómpralo y empieza a leer